

**EKSPRESI DIRI MELALUI MEDIA *EXPRESSIVE WRITING* DAN *ART THERAPY*
UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA PASIEN KANKER**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun oleh :

**GALUH KIKIANY S.
NIM : 201610500211006**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Februari 2019**

**EKSPRESI DIRI MELALUI MEDIA
EXPRESSIVE WRITING DAN ART THERAPY UNTUK
MENURUNKAN DEPRESI PADA PASIEN KANKER**

Diajukan oleh :

**GALUH KIKIANY S.
201610500211006**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Kamis/ 17 Januari 2019**

Pembimbing Utama



Dr. Diah Karmiyati

Pembimbing Pendamping



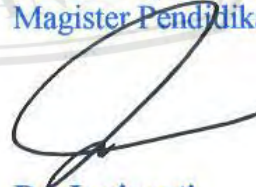
Dr. Iswinarti

Direktur
Program Pascasarjana



M. Khairul An'am, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Pendidikan Matematika



Dr. Iswinarti

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

GALUH KIKIANY S.

201610500211006

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Kamis/ 17 Januari 2019
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Dr. Diah Karmiyati
Sekretaris	:	Dr. Iswinarti
Penguji I	:	Dr. Tulus Winarsunu
Penguji II	:	Dr. Djudiah

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **GALUH KIKIANY S.**

NIM : **201610500211006**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **EKSPRESI DIRI MELALUI MEDIA EXPRESSIVE WRITING DAN ART THERAPY UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA PASIEN KANKER** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 17 Januari 2019



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “*Expressive Writing dan Art Therapy Pada Pasien Kanker yang Mengalami Depresi*” yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa selama masa perkuliahan dan dalam proses penyusunan tesis ini banyak pihak yang telah memberikan sumbangsih dalam bentuk apapun, baik itu berupa motivasi, bimbingan, dan petunjuk kepada penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si dan Ibu Dr. Iswinarti, M.Si, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan banyak waktu untuk mencurahkan wawasannya, dan memberikan bimbingan serta motivasi kepada penulis.
2. Seluruh dosen Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu serta tanggung jawabnya sebagai insan pendidik dalam bentuk pencerahan wawasan akademik dan wawasan moral kepada penulis.
3. Staff Tata Usaha Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang terima kasih karena telah banyak membantu dalam hal administrasi.
4. Kepada ayah, ibu, mas okky dan segenap keluarga tercinta yang telah mengiringi dan menemani setiap langkah penulis dengan kasih sayang, doa, dan restunya.
5. Untuk Rumah Singgah, Yayasan Kanker dan pasien kanker yang telah membantu dan memberikan bantuan dalam segala hal selama penelitian berlangsung.
6. Untuk semua teman-teman Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2016 yang telah mendukung dalam terselesaikannya tesis ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam bentuk apapun kepada penulis.

Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat-Nya atas segala yang telah mereka berikan kepada penulis dengan suatu harapan bahwa kesuksesan selalu ada pada diri kita semua. Amin. Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan tesis ini sangat diharapkan oleh penulis. Meski demikian, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis secara khusus dan bagi pembaca pada umumnya.

Malang, 17 Januari 2019
Penulis

Galuh Kikiany S.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	1
LATAR BELAKANG	3
LANDASAN TEORI	
Depresi.....	8
Ekspresi Diri.....	9
Expressive Writing Therapy	10
Art Therapy.....	12
Expressive Writing dan Art Therapy pada Depresi.....	13
Hipotesis	15
METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian	15
Subjek Penelitian	16
Variabel dan Instrumen Penelitian	16
Prosedur Penelitian	17
Analisa Data Penelitian	19
HASIL PENELITIAN	20
PEMBAHASAN	12
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	26
REFERENSI	27
LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian	15
Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	20
Tabel 3. Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest Skala BDI II	21
Tabel 4. Hasil Uji Hipotesa	21
Tabel 5. Hasil Uji Perbandingan Pengaruh Antar Kelompok	22



DAFTAR LAMPIRAN

Hasil Intervensi.....	32
Data Hasil Turun Lapang	60
Analisa Data	63
Skala <i>Beck Inventory Depression</i> II (BDI-II)	69
Modul Expressive Writing, Art Therapy & Kombinasi Writing dan Art Therapy	72



Ekspresi Diri Melalui Media *Expressive Writing* dan *Art Therapy* Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Kanker

Galuh Kikiany S.

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang
galuhkikiany@gmail.com

Abstrak

Kanker merupakan penyakit yang dapat mengancam jiwa dan terjadi pada setiap individu. Penyakit kanker yang menyakitkan mampu menimbulkan masalah psikologi seperti depresi. *Expressive writing therapy* dan *art therapy* merupakan intervensi dengan teknik katarsis atau mengekspresikan emosi yang membantu individu mengekspresikan diri sehingga mampu mengatasi depresi dalam menurunkan symptom-symptom negatif. Dari kedua intervensi tersebut masing-masing memiliki kekurangan sehingga dalam penelitian ini mengkombinasikan *expressive writing* dan *art therapy* untuk menurunkan depresi pada pasien kanker. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan *screening* adalah *Beck Depression Inventory II* (BDI-II). Kriteria subjek pada penelitian ini adalah pasien kanker yang mengalami depresi. Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non parametrik (Wilcoxon, Mann Whitney & Kruskal-Wallis). Hasil penelitian membuktikan bahwa *expressive writing*, *art therapy* dan kombinasi intervensi *writing & art therapy* mampu menurunkan depresi pada pasien kanker, tetapi kombinasi intervensi *writing* dan *art therapy* lebih efektif menurunkan depresi pada pasien kanker.

Kata kunci : *expressive writing*, *art therapy*, ekspresi diri, kanker, depresi

Self Expression with Expressive Writing and Art Therapy To Reduce Depression in Cancer Patients

Galuh Kikiany S.

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang
galuhkikiany@gmail.com

Abstract

Cancer can occur in every people and it can cause several psychological problems such as depression. Expressive writing therapy and art therapy are from of interventions that effectively able to overcome depression in reducing negative symptoms by expressing negative emotions in individual. Both of the two interventions have weaknesses so this study combines expressive writing and art therapy to reduce depression in cancer patients. This research is quasi-experimental, the design used is nonrandomized pretest-posttest control group design. The instrument used in this study to do screening is Beck Depression Inventory II (BDI-II). The criterion for the subjects in this study is cancer patients with depression. The data analysis method used with a non-parametric technique (Wilcoxon, Mann Whitney & Kruskal-Wallis). The results of the study prove that expressive writing, art therapy and a combination of writing & art therapy interventions can reduce depression in cancer patients, but the combination of intervention writing and art therapy is more effective in reducing depression in cancer patients.

keyword : expressive writing, art therapy, self expression, cancer, depression

Latar Belakang

Kanker merupakan penyakit yang mampu mengancam jiwa setiap individu yang mengalaminya, dimana individu yang mengalami penyakit kanker akan mengalami masalah dalam sel-sel tubuh sehingga tidak dapat berfungsi secara normal dan tidak mampu berkembang dengan baik. Penyakit kanker dapat terjadi kepada siapapun tanpa mengenal umur, gender dan status ekonomi. Kanker memiliki dampak yang luar biasa kepada individu yang mengalaminya, dampak yang sering kali dialami yaitu dampak fisik, psikologis bahkan aspek kehidupan lainnya.

Perawatan yang dijalani oleh pasien kanker seperti kemoterapi, radiasi bahkan operasi menimbulkan rasa sakit pada tubuh pasien kanker, selain itu pasien kanker secara tidak langsung menghadapi isu tentang kematian yang berujung dengan perpisahan dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Pasien kanker juga tidak dapat lagi menjalani aktivitas yang mereka sukai bahkan hal-hal yang menyenangkan sehingga situasi-situasi tersebut mampu mempengaruhi emosi pasien kanker, dimana emosi dan pemikiran negatif cenderung muncul serta perilaku regresif (Sidabutar et al., 2012)

Perawatan dan rasa sakit yang dialami pasien kanker mampu menimbulkan masalah psikologis dan mampu mempengaruhi kondisi fisik individu menjadi semakin lemas, jika dibandingkan dengan individu kondisi yang sehat maka pasien kanker menunjukkan situasi krisis dan menyebabkan pasien kanker menjadi depresi (Gottesman & Lewis, 1982). Bahkan pasien kanker diminta untuk mampu menyesuaikan diri dengan kondisi, situasi dan isu-isu tentang kematian, jika pasien kanker tidak mampu menyesuaikan diri dan mengalami konflik secara terus-menerus akan membuat pasien kanker mengalami depresi (Blair, 2004).

Coping stress yang tidak tepat pada pasien kanker dalam mengatasi konflik yang dialami membuat kondisi pasien kanker menjadi bertambah buruk sehingga mampu mempengaruhi kondisi fisik bahkan psikologis seperti depresi ataupun kecemasan yang disebabkan emosi negatif dan pemikiran negatif yang muncul pada diri pasien (Karabulutlu, Bilici, Cayir, Tekin, & Kantarci, 2010). Emosi negatif yang dirasakan oleh setiap individu dan tidak diekspresikan dengan baik menjadi salah satu penyebab depresi yang dialami oleh individu (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

Mengekspresikan emosi yang dialami secara tidak langsung individu akan mengekspresikan atau menggambarkan dirinya sendiri, mengekspresikan diri merupakan proses dimana individu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dialami (Pollanen, 2011). Ekspresi diri yang tepat dilakukan oleh individu dimana individu mampu untuk mengkomunikasikan konflik yang selama ini dialami serta mengekspresikan emosi dan pikirannya sehingga individu tidak akan mengalami masalah psikologis (Jagdag & Dembereldorj, 2017).

Ekspresi diri dengan mengekspresikan emosi dan pikiran mampu membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan dalam diri, dan sebaliknya jika individu tidak mampu mengekspresikan emosi dan pikirannya membuat individu mengalami masalah psikologis dan tidak mampu meningkatkan kesejahteraan dalam diri (Risdiatoro, 2015). Penelitian Krause (2007) menjelaskan ekspresi diri mampu membantu individu dalam mengatasi depresi dan meningkatkan kualitas hidup dengan rasa bersyukur, selama mengekspresikan emosi dan pikirannya individu memahami konflik yang dialami.

Ketika individu merasa takut dalam mengekspresikan diri maka individu tidak akan mampu mengekspresikan pikiran dan emosinya sehingga hal tersebut akan membuat individu merasa tertekan (King & Emmons, 1990). Individu yang tidak mampu mengekspresikan emosi akan membuat individu menjadi distress dan mempengaruhi coping stress dalam mengatasi konflik yang dialami sehingga ketidakmampuan dalam mengekspresikan emosi mampu menjadi penyebab dari salah satu gangguan psikologis atau gangguan mood (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

Gejala depresi muncul selama individu menerima diagnosa dan menjalani perawatan (Krebber et al., 2014). Dalam beberapa penelitian menjelaskan bahwa pasien kanker mengalami depresi. Penelitian Souza & Cendon (2003) menunjukkan pasien kanker mengalami depresi. Pada penelitian Massie (2004) dari 100 studi menunjukkan 58% pasien kanker mengalami depresi tingkat tinggi, sedangkan Nevid, Rathus, & Greene (2005) sebesar 46% terjadinya gangguan depresi pada pasien kanker. Pinquart & Shen (2010) menjelaskan gangguan depresi lebih tinggi dialami oleh pasien kanker dibandingkan dengan pasien penyakit kronis lainnya.

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang disebabkan oleh perubahan emosi, dimana individu yang mengalami depresi memiliki emosi negatif

yang berlebihan sehingga mereka akan merasakan kesedihan yang mendalam dan tidak adanya reaktivitas emosional (Rottenberg, 2005). Depresi merupakan kondisi abnormal yang ditandai dengan penurunan mood pada individu (Beck, 1967). Menurut Prokop, Bradley, Burish, Anderson, & Fox (1991) tanda-tanda depresi yang dialami oleh pasien kanker seperti perasaan sedih, menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki semangat / pesimis, merasa tidak berharga dan tidak berdaya.

Kesulitan dalam regulasi emosi merupakan inti dari gejala depresi, dimana individu yang mengalami depresi menunjukkan lebih sering menggunakan regulasi emosi maladaptif dan kesulitan menerapkan strategi adaptif secara efektif (Joormann & Michael, 2014). Hal tersebut disebabkan oleh persepsi negatif yang diciptakan oleh individu sehingga individu tidak mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakan, maka individu mempertahankan pengaruh negatif dibandingkan dengan pengaruh positif didalam dirinya.

Dampak dari depresi yang dialami mampu menjadi faktor prognosis kanker, dimana pasien kanker dengan semangat juang yang rendah dan memiliki suasana hati atau kondisi emosi yang buruk dapat mempengaruhi kondisi yang dialami oleh pasien (Sazontova, Zhukova, Anchishkina, & Arkhipenko, 2007). Selain itu depresi yang dialami pasien kanker akan mempengaruhi kualitas hidup pasien (Pasquini & Biondi, 2007). Sehingga suasana hati yang disebabkan oleh adanya emosi negatif mampu mempengaruhi kondisi individu yang mengalami depresi.

Berbagai macam intervensi telah dilakukan kepada pasien kanker dalam mengatasi masalah psikologis, salah satunya *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis pada pasien kanker (Morgan, Graves, Poggi, & Cheson, 2008). Pennebaker (1997) menjelaskan *expressive writing therapy* adalah kegiatan menulis yang dilakukan sebagai bentuk katarsis dengan menuliskan pengalaman traumatis secara emosional yang dialami. Menurut Susanti & Supriyantini (2013) dengan kondisi depresi yang dialami individu dapat memahami dirinya dan menghadapi situasi tersebut dengan melalui *expressive writing therapy*.

Pennebaker (1997) menyatakan *expressive writing therapy* mampu mengubah mood individu menjadi lebih baik setelah melakukannya. *Expressive writing therapy* secara efektif mampu menurunkan depresi pada individu, dimana individu mulai

mampu untuk melihat sisi positif dari peristiwa yang dialami serta memiliki harapan untuk masa depannya sehingga individu telah merubah cara pandang tentang konflik yang dialami dan mengubah perilaku menjadi positif (Murti & Hamidah, 2012).

Expressive writing therapy juga mampu menurunkan depresi pada individu yang menjalani rehabilitasi NAPZA (Purwandari & Hadi, 2005). Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa *expressive writing therapy* mampu menurunkan depresi pada setiap individu dengan berbagai macam latar belakang individu namun partisipan dalam penelitian tersebut bukanlah pasien kanker sehingga hal tersebut menjadi ketertarikan untuk penelitian selanjutnya, dimana *expressive writing therapy* sebagai intervensi dalam mengatasi gangguan depresi pada pasien kanker.

Walaupun *expressive writing therapy* secara efektif dapat mengatasi atau menurunkan simptom-simptom gangguan psikologis tetapi *expressive writing therapy* memiliki kekurangan. Menurut Soroko (2012) beberapa dari individu tidak merasakan kepuasan dalam menulis ketika menceritakan pengalaman traumatisnya dan memiliki kemampuan dalam menulis sehingga individu tidak mampu untuk menceritakan pengalaman secara mendalam. Selain itu *expressive writing therapy* tidak terdapat teknik dalam menceritakan kembali isi tulisan yang telah ditulis oleh individu maka kemungkinan individu tidak dapat menceritakan secara keseluruhan dan rinci dalam sebuah tulisan. Sehingga dari kekurangan yang dimiliki *expressive writing therapy* membuat individu secara tidak maksimal dalam mengekspresikan emosinya dan tidak mampu untuk memahami atau menyadari konflik yang dialami dengan baik.

Selain *expressive writing therapy*, intervensi *art therapy* mampu mengatasi masalah psikologis. *Art therapy* merupakan kegiatan melukis sebagai bentuk katarsis, mampu membantu individu dalam mengekspresi emosi dan melepaskan stress yang dialami. *Art therapy* membantu individu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti melukis ditambah dengan warna yang warna-warni sehingga individu sejenak terlupakan oleh konflik yang dialami dan yang menekan. Melalui *art therapy* individu mampu menyampaikan apa yang selama ini dirasakan karena dengan melukis maka individu mampu menyampaikan atau mengungkapkan melalui symbol, lukisan dan gambar yang bermakna (Edwards, 2004). Ketika individu mampu melukiskan sebuah gambar dengan tema tertentu dan bermakna akan memberikan efek yang menyenangkan dan menenangkan (Machiodi, 2001).

Kegiatan *art therapy* sering kali digunakan dalam lingkungan medis (Machiodi, 2001). Salah satunya pasien kanker dapat melakukan kegiatan *art therapy* didalam rumah sakit membantu mereka untuk merasa menjadi lebih baik maupun positif, selain itu *art therapy* juga membantu pasien serta keluarga dalam mengungkapkan emosi yang tidak dapat tersampaikan bahkan kegiatan *art therapy* dapat dilakukan bersama-sama antara pasien dengan pasien atau pasien dengan keluarga untuk mengisi waktu luang agar tidak berasa bosan dengan situasi atau kegiatan dirumah sakit bosan (Adriani & Satiadarma, 2011).

Menarik perasaan atau mengetahui emosi yang dirasakan juga menjadi salah satu tujuan dari *art therapy* (Finnegin, 2009). *Art therapy* secara efektif menurunkan emosi negatif depresi pada pasien kanker payudara (Puig, Lee, Goodwin, & Sherrard, 2006). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif untuk mengurangi rasa sakit, stress, kecemasan dan depresi termasuk perasaan terisolasi dan ketidakberdayaan (Packman, Beck, VanZutphen, Long, & Spengler, 2003).

Art therapy secara efektif dapat dilakukan kepada anak-anak pasien kanker dalam menurunkan emosi negatif serta kecemasan yang dirasakan (Khodabakhshi Koolae, Vazifehdar, & Bahari, 2016). Pada pasien kanker payudara kegiatan *art therapy* diberikan untuk mengatasi ketakutan yang dialami serta pasien mampu mengekspresikan dirinya sehingga meningkatkan rasa percaya diri (Öster, Magnusson, Thyme, Lindh, & Åström, 2007). Selain itu *art therapy* mampu mengurangi kecemasan pada pasien kanker darah (leukemia) sehingga pasien menjadi lebih optimis selama menjalani pengobatan serta kondisi yang dialami (Adriani & Satiadarma, 2011). Nainis (2016) menjelaskan *art therapy* mampu menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani rawat inap dirumah sakit.

Berdasarkan hasil penelitian *art therapy* secara efektif mengatasi masalah psikologis akan tetapi *art therapy* memiliki kelemahan. Siegel (2011) menjelaskan kekurangan dari *art therapy* adalah tidak semua individu memiliki kemampuan atau keterampilan dalam melukis sehingga ketidakmampuan tersebut dapat membuat individu tidak secara maksimal dalam mengungkapkan emosi atau pikirannya dan individu tidak mampu merefleksikan emosi dengan menyeluruh. Selain itu, selama proses melukis beberapa individu mengeluhkan bahwa tidak mampu melukis dengan baik atau bagus terkadang hal tersebut membuat individu merasa tidak percaya diri dan

tidak mampu mengekspresikan secara menyeluruh tentang emosi-emosi yang dirasakan. Sehingga dari kekurangan yang dimiliki *expressive writing therapy* membuat individu secara tidak maksimal dalam mengekspresikan emosinya sehingga individu tidak optimal dalam meningkatkan emosi positif didalam dirinya.

Expressive writing therapy dan *art therapy* secara efektif mampu menurunkan gejala atau simptom-simptom gangguan atau masalah psikologis seperti halnya depresi. Melalui katarsis individu mampu menurunkan depresi dengan mengekspresikan emosi-emosi negatif dan persepsi / pikiran negatif. *Expressive writing therapy* dan *art therapy* membantu individu untuk mengekspresikan emosi dan pikirannya melalui media-media yang digunakan. Namun dari kedua intervensi tersebut masing-masing memiliki kekurangan, maka dalam penelitian ini peneliti mengkombinasikan intervensi *expressive writing* dan *art therapy* sehingga individu mampu lebih menyadari atau memahami dirinya sendiri serta konflik yang dialami dan individu mampu untuk meningkatkan emosi positif di dalam dirinya secara maksimal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kombinasi dari intervensi *expressive writing* dan *art therapy* mampu untuk menurunkan depresi pada pasien kanker, Sedangkan, manfaat dari penelitian ini dapat menjadikan informasi kepada masyarakat tentang intervensi psikologi terutama kombinasi intervensi *writing* dan *art therapy* pada pasien kanker yang mengalami depresi.

Depresi

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang dimana individu mengalami gangguan mood. Gangguan mood yang dialami oleh individu disebabkan oleh emosi negatif yang berlebihan sehingga individu akan merasakan perubahan mood dalam dirinya. Selain itu individu yang mengalami depresi akan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan tidak bahagia, merasa putus asa atau menyerah, merasa pesimis dengan masa depan dan selalu merasa sendiri (Beck, 1967). Individu yang mengalami depresi cenderung memiliki suasana hati yang sangat sedih dan tidak mampu untuk berpikir atau berkonsentrasi dengan baik (Fried & Nesse, 2014).

Beck (1967) menjelaskan individu yang mengalami depresi memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya sendiri dan masa depan, selain itu adanya perasaan bersalah dengan menyalahkan diri sendiri bahwa dirinya tidak lagi berguna

untuk masa depan sehingga tidak lagi adanya harapan dan munculnya perasaan tidak berdaya. Adanya perasaan ketidakberdayaan membuat individu semakin membuat perasaan sedih yang dialami semakin mendalam. Tidak hanya perasaan sedih yang dirasakan oleh individu yang mengalami depresi, menarik diri dari lingkungan sering kali dilakukan bahkan tidak memiliki nafsu makan dan kehilangan akan minat dalam melakukan kegiatan atau aktivitas serta tidak mampu untuk membuat keputusan yang disebabkan adanya perasaan khawatir, cemas dan takut akan kegagalan (Davison, Neale, & Kring, 2006).

Individu yang mengalami depresi mampu disebabkan oleh konflik yang tidak disadari, represi dan masalah pada mekanisme defensif yang mampu mengganggu penyesuaian diri pada individu (Markam, 2003). Sigmund Freud menjelaskan gangguan depresi muncul disebabkan oleh konflik atau peristiwa yang membuat individu secara tidak sadar menekan konflik tersebut yang kemudian dihubungkan dengan kondisi menyedihkan dan peristiwa yang traumatis, selain itu depresi dapat diciptakan pada masa kanak-kanak dimana kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi secara baik sehingga membuat individu menjadi fiksasi dan bergantung pada pemenuhan khusus secara instingtif (Davison et al., 2006). Faktor fisik dan faktor psikologis mampu menyebabkan depresi pada individu, secara umum depresi disebabkan oleh stres yang berkepanjangan sehingga menimbulkan depresi dengan faktor yang berbeda-beda (Lubis, 2009).

Ekspresi Diri

Ekspresi diri (*self expression*) merupakan bentuk ungkapan diri kepada orang lain berupa pikiran, perasaan maupun pengalaman. Ekspresi diri merupakan proses dimana individu mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dialami, ekspresi diri juga sebagai bentuk pola pikir dalam menyelesaikan masalah (Pollanen, 2011). Ekspresi diri membantu individu dalam mengembangkan emosi yang dirasakan. Ketika individu mampu mengembangkan atau mengekspresikan emosi membantu individu mengungkapkan apa yang selama ini ia rasakan dan pikirkan sehingga mengetahui bagaimana kondisi individu tersebut.

Kemampuan dalam mengekspresikan diri pada individu dipengaruhi oleh bagaimana lingkungan sekitar atau orang lain dalam memberikan tanggapan terkait

emosi yang diekspresikan oleh individu (Gross & John, 1997). Ekspresi diri salah satu kemampuan individu dalam mengungkapkan ego dalam alam bawah sadar dan mengekspresikan diri dengan media yang digunakan. Ekspresi diri juga dapat dilakukan dengan berbagai media, seperti dengan tulisan, lisan dan visual. Melalui ekspresi diri, individu mampu mengevaluasi pikiran dan perasaannya serta dengan ekspresi diri individu akan menyadari emosi yang selama ini dirasakan. Ekspresi diri dapat dilakukan dengan beberapa aktivitas yang menyenangkan sehingga membantu individu untuk mengembangkan dalam mengekspresikan emosi dan pikiran yang selama ini dialami (Jagdag & Dembereldorj, 2017).

Ekspresi diri juga membantu individu untuk belajar dalam mengekspresikan diri secara emosional. Kemampuan ekspresi diri pada individu ditandai dengan sikap dan emosi yang ditunjukkan oleh individu, dimana sikap dan emosi akan terlihat ekspresif ketika individu mampu mengekspresikan dirinya (Jagdag & Dembereldorj, 2017). Ekspresi diri dengan mengekspresikan emosi mampu membantu individu dalam mengurangi tekanan atau stress, memahami konflik yang dialami dan membantu individu dalam berinteraksi (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

Mengekspresikan diri kepada orang lain mampu membantu individu dalam meningkatkan kesejahteraan dalam dirinya dan secara ekspresif dalam melakukan interaksi interpersonal, dimana mengekspresikan diri secara emosi mampu mengurangi distress yang dialami (Kosmicki & Glickauf-Hughes, 1997). Selain itu mengekspresikan diri secara emosional kepada orang lain mampu meningkatkan pemahaman atas dirinya sendiri serta konflik yang dialami (Burleson & Goldsmith, 1997). Sehingga mengekspresikan diri dengan mengekspresikan emosi dan pikiran mampu membantu individu dalam menghindari masalah psikologis.

Expressive Writing Therapy

Expressive writing merupakan teknik dalam mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan pengalaman traumatis atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Pennebaker, 2002). Kegiatan menulis merupakan salah satu cara dalam berkomunikasi dimana individu mulai untuk mengembangkan pikiran sehingga mampu membantu individu memunculkan kesadaran akan peristiwa atau pengalaman yang telah di alami (Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004). *Expressive writing* mampu membantu

individu dalam mengurangi stress sehingga individu mampu menstabilkan emosi, selain itu *expressive writing* merupakan salah satu terapi ekspresif yang mampu membuat individu dalam mengekspresikan emosinya secara natural (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011).

Kegiatan *expressive writing* merupakan salah satu *emotional katarsis* atau cara individu dalam melepaskan emosi negatif. Freud menjelaskan bahwa ketika individu mampu melakukan katarsis, mengungkapkan konflik atau peristiwa yang dialami mampu membantu individu menjadi lebih baik dan menghilangkan simtom-simtom masalah psikologis dan secara tidak langsung dalam katarsis individu akan membawa kembali peristiwa yang ditekan dalam alam bawah sadar kepada kesadaran sehingga kegiatan menulis mampu membantu individu melakukan katarsis terkait pengalaman traumatis yang dialami (Brand, 1979).

Kegiatan *expressive writing* dapat dilakukan pada setiap individu dengan prosedur yang sesuai. Pada dasarnya kegiatan *expressive writing* adalah kegiatan menulis pengalaman traumatis atau tidak menyenangkan yang dialami, intervensi dapat dilakukan selama 3 sampai 4 hari dengan waktu 15 – 30 menit pada setiap kegiatan menulis dilakukan. Selama intervensi tidak ada umpan balik yang akan diberikan, karena selama menulis individu dibiarkan secara bebas untuk menulis apapun tentang pengalaman traumatis yang dialaminya (Pennebaker, 2002).

Thomson menyampaikan ada empat tahap selama pelaksanaan *expressive writing therapy* dilakukan, yaitu (1) Recognition, membantu individu untuk memfokuskan pikiran dan rileks diawal kegiatan, (2) Writing exercise, dilakukan kegiatan menulis pengalaman traumatis, (3) Refleksi diri, membantu individu dalam mengintegrasikan yang diperoleh selama kegiatan menulis sehingga menemukan kesadaran dan pemahaman atas dirinya, dan (4) Feedback, membantu individu dalam merefleksikan apa yang perlu diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan (Bolton et al., 2004)

Expressive writing juga dikatakan sebagai *emotional storytelling*, dimana selama kegiatan menulis pengalaman traumatis individu juga melibatkan emosi yang dirasakan sehingga individu secara tidak langsung individu menceritakan bagaimana emosi yang selama ini dirasakannya serta mengekspresikan emosi-emosi yang dipendam. Selama individu mengekspresikan emosi serta pikirannya, individu mulai untuk merekonstruksi

peristiwa yang dialami hingga mampu menimbulkan kesadaran (Pennebaker, 2002). Selama kegiatan *expressive writing* individu juga diminta untuk melakukan evaluasi diri dimana individu membuat penilaian terhadap dirinya sendiri (Baker & Moore, 2008).

Menurut Pennebaker & Chung (2007) *expressive writing therapy* memiliki beberapa tujuan, yaitu (1) membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan individu, (2) membantu individu merespon emosi dengan tidak membuang waktu dan energi dalam menekan perasaannya, dan (3) membantu individu dalam mereduksi stress.

Art therapy

Art therapy merupakan teknik melukis untuk mengekspresikan emosi individu dan melakukan komunikasi melalui media. Melalui *art therapy*, individu mampu mengekspresikan atau mengungkapkan emosi yang selama ini dirasakan dan emosi alam bawah sadarnya secara artistik dengan media melukis (Anoviyanti, 2008). *Art therapy* dapat diterapkan pada beragam populasi dan dapat dilakukan pada kasus anak maupun dewasa serta dalam bentuk kelompok sehingga individu mampu mengeksplorasi emosi dan mengurangi stress (Malchiodi, 2003).

Art therapy dengan kegiatan melukis merupakan kegiatan yang menyenangkan dimana kegiatan melukis dapat dilakukan oleh siapapun dan dimana saja, melalui kegiatan melukis mampu membantu untuk memahami perasaan yang dirasakan oleh individu, menggali informasi terkait peristiwa yang dialami serta emosi yang dirasakan dan mengetahui harapan setiap individu dalam menyelesaikan konflik dalam peristiwa yang dialami sehingga individu tidak terpuruk dalam konflik tersebut (Adriani & Satiadarma, 2011).

Kegiatan melukis juga dikatakan sebagai bentuk katarsis, karena individu dapat bereksperimen dalam mengungkapkan emosi serta pikirannya melalui coretan warna-warni. Selain itu melalui melukis, secara tidak langsung akan memahami konflik yang dialami oleh individu karena melalui simbol atau visual yang dibuat oleh individu merupakan simbolisasi dari ekspresi alam bahwa sadar individu (Eisdell, 2005).

Selama proses melukis, individu diberikan kebebasan dalam menyampaikan emosinya serta konflik yang dialami melalui warna. Ketika individu telah menyelesaikan lukisannya, individu diminta untuk melihat kembali apa yang telah ia buat dengan coretan-coretan warna hingga membentuk sebuah simbol yang mewakili

emosinya. Melalui kegiatan melukis individu telah mampu mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam (Finnegin, 2009).

Thomas (2003) menyampaikan dalam *art therapy* dapat dilakukan dengan kegiatan; (1) Kegiatan melukis, individu melakukan kegiatan melukis, (2) Diskusi, menyampaikan dan membahas hasil lukisan yang telah dibuat serta emosi yang dirasakan. Setelah tahap kegiatan melukis dan diskusi berakhir individu menyampaikan hambatan selama proses *art therapy* serta manfaat yang didapatkan dari kegiatan *art therapy*.

Kegiatan *art therapy* dapat dilakukan pada setiap individu dengan prosedur yang sesuai. Pada dasarnya kegiatan *art therapy* adalah kegiatan melukis untuk mengekspresikan emosi yang dipendam, intervensi dapat dilakukan selama 4 sampai 5 kali pertemuan. Alat-alat yang dapat digunakan selama intervensi adalah kanvas atau sketch art, cat warna, dan kuas / tools. Ukuran kanvas atau sketch art digunakan sesuai dengan kebutuhan intervensi, dimana ukuran kanvas atau sketch art yang relative besar mampu membantu individu dalam mengekspresikan emosinya secara bebas dan nyaman (Thomas, 2003).

Expressive Writing dan Art Therapy Pada Depresi

Individu yang mengalami depresi dapat diatasi dengan menggali emosi atau perasaan yang selama ini dirasakan, kemudian dibantu untuk mengekspresikan emosi-emosi tersebut (Nevid et al., 2005). Intervensi yang dapat digunakan dalam mengekspresikan emosi pada individu yang mengalami depresi seperti terapi ekspresif, *expressive writing* dan *art therapy*. Dimana kedua intervensi tersebut merupakan intervensi dengan bentuk teknik katarsis yang dapat dilakukan oleh siapapun untuk mengekspresikan emosinya.

Expressive writing membantu individu dalam mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan pengalaman-pengalaman yang menekan atau bersifat traumatik (Pennebaker & Chung, 2007). Sedangkan *art therapy* membantu individu dalam mengekspresikan emosinya melalui seni dengan cara melukis, dimana ketika individu melukis secara tidak langsung individu akan menggambarkan emosi yang dirasakan atau yang selama ini ia tekan di dalam alam bawah sadarnya (Malchiodi, 2003). Chan & Horneffer (2006) menyatakan bahwa mengulas kembali suatu peristiwa traumatik

membantu kognisi untuk memproses kembali dengan baik mengenai pengalaman tersebut. Demikian menulis atau melukis mengenai pengalaman emosional merupakan suatu gabungan yang integratif antara pendekatan kognitif dan pendekatan emosi.

Pennebaker (1997) menjelaskan bahwa proses terapeutik menulis berpusat pada *disclosure* pengalaman-pengalaman emosional. Pada umumnya berfokus pada emosi, kegiatan menulis juga berkerja pada aktivitas kognitif, dimana menulis dapat memfasilitasi penyesuaian individu terhadap peristiwa traumatik dengan mengintegrasikan keyakinan, emosi, dan pengalaman sehingga individu dapat lebih baik memahami peristiwa.

Stuyck (2003) menjelaskan *art therapy* dapat membantu individu agar merasa lebih baik dan lebih positif. Kegiatan dalam *art therapy*, seperti melukis merupakan kegiatan yang menyenangkan dimana warna-warna yang diberikan dalam proses menggambar mampu membantu menaikkan perasaan emosi positif pada individu. Selain itu, gambaran dalam lukisan dapat membantu peneliti untuk memahami persepsi dan perasaan individu terkait apa yang terjadi dan menggali masalah yang pada akhirnya proses *art therapy* diharapkan dapat membantu individu untuk beralih dari emosi negatif ke emosi positif (Stuyck, 2003).

Pada individu yang mengalami depresi karena tidak dapat mengekspresikan emosi-emosi yang dirasakannya terutama emosi-emosi negatif sebagai manifestasi dari perasaan distress sehingga untuk melakukan mengekspresikan emosi-emosi negatif, individu memerlukan media yang mampu membantu mengungkapkan dan mengekspresikan emosinya. Salah satu media tersebut adalah menulis dan melukis. Menulis mampu mengurangi peristiwa-peristiwa mengganggu dan akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri, sedangkan melukis yang diajarkan dapat melatih kepekaan perasaan karena melukis adalah suatu aktivitas yang lebih banyak melibatkan rasa atau emosi.

Melalui kombinasi *expressive writing* dan *art therapy*, individu akan mengekspresikan emosi mereka dalam bentuk melalui tulisan dan lukisan sebagai upaya untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi secara menyeluruh sehingga ketika individu telah mengekspresikan emosi atau perasaannya melalui tulisan dengan memahami pengalaman-pengalaman yang terjadi dan meningkatkan kesadaran individu, kemudian dalam menggambar akan membantu individu mengekspresikan emosinya

dengan warna sehingga dalam menggambar nanti warna-warna dalam gambar tersebut mampu membantu individu untuk meningkatkan emosi individu.

Pada tahap diskusi penelitian ini, peneliti menambahkan salah satu teknik konseling seperti refleksi perasaan, menekankan pertanyaan, klarifikasi, menyimpulkan dan lainnya. Menambahkan salah satu teknik konseling secara tidak langsung memberikan dampak pada individu seperti katarsis, proyeksi, refleksi diri serta introspeksi sehingga individu mampu mengeksplorasi dan menginterpretasikan perasaannya melalui media yang digunakan (Wadeson, 1987).

Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah kombinasi dari intervensi *expressive writing* dan *art therapy* mampu menurunkan depresi pada pasien kanker.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuasi eksperimen. Desain yang digunakan adalah *nonrandomized pretest-posttest control group design*, dimana penelitian ini tidak dilakukan randomisasi untuk membentuk kelompok eksperimen. Adanya *screening* dalam membentuk kelompok sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan kemudian di bagi menjadi empat kelompok, kelompok intervensi pertama dengan perlakuan berupa *expressive writing therapy*, kelompok kedua dengan perlakuan berupa *art therapy*, kelompok ketiga dengan perlakuan kombinasi intervensi *expressive writing* dan *art therapy* dan kelompok empat kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, setiap kelompok terlebih dahulu diberikan pretest kemudian diberikan perlakuan (treatment/intervensi) dan setelah itu diberikan posttest.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre test		Perlakuan		Post test
I	T1	→	X1	→	T2
II	T3	→	X2	→	T4
III	T5	→	X3	→	T6
IV	T7	→	-	→	T8

Keterangan :

I, II & III	: Kelompok eksperimen
IV	: Kelompok kontrol
X1	: <i>Expressive writing therapy</i>
X2	: <i>Art therapy</i>
X3	: Kombinasi <i>expressive writing</i> dan <i>art therapy</i>
T1, T3, T5 & T7	: Hasil pengukuran tingkat depresi sebelum intervensi
T2, T4, T6 & T8	: Hasil pengukuran tingkat depresi sesudah intervensi

Subjek Penelitian

Populasi keseluruhan subjek penelitian ini memiliki ketentuan yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana *purposive sampling* merupakan teknik penentuan atau pengambilan sampel penelitian sesuai dengan tujuan dalam penelitian yang dilakukan.

Dalam penelitian eksperimen ini dibagi menjadi empat kelompok yaitu kelompok pertama untuk intervensi *art therapy*, kelompok dua untuk intervensi *expressive writing therapy*, kelompok ketiga adalah kombinasi intervensi *expressive writing* dan *art therapy* dan kelompok empat adalah kelompok kontrol. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas kombinasi intervensi *expressive writing* dan *art therapy* untuk menurunkan depresi pada pasien kanker. Sehingga adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah (a) pasien kanker, (b) mengalami depresi dan (c) berusia dewasa < 20 tahun baik laki-laki maupun perempuan.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat variabel dependen dan variabel independen, dimana variabel dependen adalah depresi, dimana depresi merupakan gangguan psikologis yang terjadi dengan perubahan emosi atau mood pada individu, dimana individu cenderung memiliki emosi negatif dan persepsi negatif tentang dirinya bahkan merasa putus asa akan masa depannya, selalu merasa sedih dan kesepian serta tidak memiliki semangat dalam dirinya. Sedangkan variabel independen adalah ekspresi diri, dimana ekspresi diri merupakan proses individu dalam menyampaikan emosi dan pikiran sehingga individu mampu mengekspresikan emosi dan pikiran yang selama ini dirasakan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk melakukan *screening* dan *pretest-posttest* adalah *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1996. *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) merupakan inventori untuk mengungkap gejala depresi. Jumlah item dari *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) adalah 21 item dengan masing-masing item memiliki 4 pilihan jawaban. Skor total penilaian *The Beck Depression Inventory II* (BDI-II) dijumlahkan, yang mana rentan nilai pada penilaian *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) adalah 0 – 63 dengan kriteria 0 – 13 : tidak ada indikasi gejala depresi, 14 – 19 : indikasi depresi ringan, 20 – 28 : indikasi depresi sedang, dan 29 – 63 : mengindikasikan adanya depresi berat.

Prosedur Penelitian atau Intervensi

Penelitian ini dimulai dari tahap perencanaan yaitu tahap dalam pemilihan judul, perumusan masalah, penyusunan kerangka pemikiran dan menyusun instrument penelitian untuk melakukan *pretest-posttest*. Kemudian pada tahap intervensi yaitu merancang prosedur intervensi, kemudian melakukan tahap pretest untuk mengetahui kondisi partisipan, dan pemberian intervensi. Selama proses intervensi dilakukan dengan *building rapport* yang kemudian dilakukan pretest, pemberian intervensi, posttest dan terminasi.

Pada intervensi *expressive writing therapy* adalah partisipan diminta untuk menuliskan pikiran dan perasaannya terhadap kejadian trauma atau persoalan penting yang memiliki dampak dalam kehidupan partisipan. Partisipan diminta untuk menggali dan melepaskan perasaan dan pikiran yang terdalam mereka. Partisipan dapat menuliskan topik yang sama atau topik yang berbeda setiap harinya. Sedangkan, aktivitas yang dilakukan dalam *art therapy* aktivitas yang dilakukan adalah subjek diminta untuk menceritakan kehidupan subjek melalui lukisan setelah proses melukis berakhir kemudian subjek diminta untuk menceritakan apa isi dari gambar yang telah dilukis. Peneliti mendampingi subjek mengakhiri terapi melalui diskusi dan menyusun daftar jalan keluar yang mungkin dilakukan atau aktivitas lainnya. Kemudian pada intervensi kombinasi *expressive writing* dan *art therapy* aktivitas yang dilakukan adalah subjek diminta untuk memilih antara menulis dan melukis kemudian subjek dan peneliti melakukan diskusi dengan menceritakan tulisan dan lukisan yang telah dibuat setelah itu melakukan feedback dimana subjek menuliskan perasaannya telah dirasakan setelah

melakukan sesi intervensi dan diskusi terkait perasaan yang dirasakan kemudian refleksi diri dimana peneliti dan subjek mendiskusikan teknik menulis atau melukis dapat diterapkan oleh subjek dalam sehari-hari tanpa pendampingan dari peneliti.

Sebelum dan setelah intervensi dilakukan *pretest-posttest* dan manipulation check. *Pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengetahui tingkat depresi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sedangkan manipulation check ini dilakukan dengan metode wawancara untuk mengetahui apakah intervensi efektif dilakukan dan subjek memahami dan merasakan perubahan emosi setelah menerima intervensi. Setelah satu bulan diberikan intervensi, dilakukan pengukuran kembali (*follow up*) dengan instrument *Beck Depression Inventory II* (BDI-II) untuk mengetahui penurunan depresi pada subjek.

Tryout modul dan skala dilakukan selama tiga minggu. Pada minggu pertama dilakukan pada perlakuan *expressive writing* dengan dua subjek dimana dilakukan selama empat hari berturut-turut. Saat intervensi diberikan waktu selama 90 menit namun secara keseluruhan kegiatan intervensi selesai dalam waktu 50-60 menit, dimana pada awalnya kegiatan menulis diberikan waktu selama 30 menit namun subjek menyelesaikan kegiatan menulis selama 15-20 menit. Sehingga waktu intervensi diubah menjadi 60 menit untuk mengefektifkan waktu dan mengingat kondisi subjek agar tidak terlalu lelah. Kemudian ada sesi yang dihilangkan yaitu sesi menulis perasaan subjek setelah menyelesaikan kegiatan menulis, dengan alasan ketika setelah sesi menulis perasaan kemudian subjek diminta kembali untuk menyampaikan perasaannya secara lisan. Sehingga agar lebih efektif dalam menggunakan waktu, maka sesi menulis perasaan dihilangkan dan langsung menyampaikan perasaan secara lisan.

Pada minggu kedua dilakukan pada perlakuan *art therapy* kepada dua subjek selama empat hari berturut-turut. Saat intervensi diberikan waktu selama 90 menit namun secara keseluruhan kegiatan intervensi selesai dalam waktu 50-60 menit, dimana pada awalnya kegiatan melukis diberikan waktu selama 30 menit namun subjek menyelesaikan kegiatan melukis selama 20-30 menit, secara keseluruhan subjek melukis secara sederhana dengan warna-warna yang mereka gunakan sehingga subjek banyak mengungkapkan secara lisan pada sesi diskusi selama 30 menit. Sehingga waktu intervensi diubah menjadi 60 menit untuk mengefektifkan waktu dan mengingat kondisi subjek agar tidak terlalu lelah. Selain itu bahan yang digunakan pada awalnya adalah

kanvas namun karena kebutuhan yang banyak sehingga peneliti mengganti dengan sketchart berukuran A3, ukuran sketchart dan kanvas tidak berbeda.

Pada minggu ketiga dilakukan pada perlakuan kombinasi intervensi *writing* dan *art therapy* kepada dua subjek selama empat hari berturut-turut. Saat intervensi diberikan waktu selama 120 menit namun secara keseluruhan kegiatan intervensi selesai dalam waktu 85-90 menit, dimana pada awalnya kegiatan menulis diberikan waktu selama 30 menit namun subjek menyelesaikan kegiatan menulis selama 15-20 menit, kemudian kegiatan melukis yang awalnya diberikan waktu selama 30 menit namun subjek menyelesaikan kegiatan melukis selama 20-25 menit. Sehingga waktu intervensi diubah menjadi 90 menit untuk mengefektifkan waktu dan mengingat kondisi subjek agar tidak terlalu lelah. Kemudian pada sesi menuliskan perasaan dihilangkan karena setelah menulis perasaan subjek diminta menyampaikan secara lisan perasaan setelah melakukan kegiatan menulis dan melukis, agar waktu lebih efektif maka sesi menulis perasaan dihilangkan. Serta bahan melukis yaitu di kanvas diganti dengan sketchart yang berukuran A3 dikarenakan kebutuhan kanvas yang terlalu banyak membutuhkan biaya yang banyak. Kemudian ukuran sketchart tidak jauh berbeda dengan kanvas.

Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan uji yaitu uji perbandingan, pengaruh dan uji hipotesis. Dalam uji perbandingan & pengaruh menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*, dimana bertujuan untuk mengetahui perbandingan dan pengaruh varians dari masing-masing kelompok yaitu pada kelompok *expressive writing therapy*, kelompok *art therapy*, kelompok kombinasi *writing & art therapy* dan kelompok kontrol.

Sedangkan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik Kruskal-Wallis (non parametric) untuk menguji perbandingan antara tiga kelompok eksperimen yaitu kelompok *expressive writing therapy*, kelompok *art therapy*, kelompok kombinasi *writing & art therapy* dan kelompok kontrol. Dalam proses analisa data ini peneliti menggunakan program SPSS *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Dari hasil penelitian *expressive writing* dan *art therapy* pada pasien kanker yang mengalami depresi, subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 20 subjek, dimana setiap kelompoknya terdiri dari 5 subjek pasien kanker. Dari 20 subjek pasien kanker diantaranya 5 laki-laki dan 15 wanita.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian (N=20)

Kategori	Kelompok			
	Expressive Writing	Art Therapy	Kombinasi Writing & Art Therapy	Kontrol
Jenis Kelamin				
Laki-laki	2	1	2	-
Perempuan	3	4	3	5
Jenis Kanker				
Kanker Payudara	1	2	2	3
Kanker Serviks	1	1	-	2
Kanker Indung telur	-	1	-	-
Kanker Darah	-	1	2	-
Kanker Hati	-	-	1	-
Kanker Pankreas	2	-	-	-
SCC Submandigula	1	-	-	-
Depresi				
Ringan	-	-	-	-
Sedang	5	5	5	5
Berat	-	-	-	-

Ket : kategori berdasarkan skor interpretasi skala BDI-II

Pada Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian, dikemukakan bahwa kelompok *expressive writing* terdapat 2 subjek laki-laki dan 3 subjek perempuan dengan 1 subjek pasien kanker payudara, 1 subjek pasien kanker serviks, 1 subjek pasien kanker scc submandigula dan 2 subjek pasien kanker pancreas. Kelompok *art therapy* terdapat 1 subjek laki-laki dan 4 subjek perempuan dengan 1 subjek pasien kanker serviks, 1 subjek pasien kanker darah putih (leukemia), 1 subjek pasien kanker indung telur dan 2 subjek pasien kanker payudara. Kelompok kombinasi *writing* dan *art therapy* terdapat 2 subjek laki-laki dan 3 subjek perempuan dengan 1 subjek pasien kanker hati, 2 subjek pasien kanker payudara dan 2 subjek pasien kanker darah putih (leukimia). Sedangkan,

pada kelompok kontrol tidak terdapat subjek laki-laki dan terdapat 5 subjek perempuan dengan 2 subjek pasien kanker serviks dan 2 subjek pasien kanker payudara.

Sedangkan dalam kategori depresi pada kelompok *expressive writing* terdapat 5 pasien subjek pasien kanker dalam kategori depresi sedang, kelompok *art therapy* terdapat 5 pasien subjek pasien kanker dalam kategori depresi sedang, kelompok *writing* dan *art therapy* terdapat 5 pasien subjek pasien kanker dalam kategori depresi sedang, dan sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 5 pasien subjek pasien kanker dalam kategori depresi sedang.

Analisa Data

Dari hasil penelitian *expressive writing* dan *art therapy* pada pasien kanker yang mengalami depresi dilakukan analisa data untuk melihat hasil dari penelitian tersebut.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest Skala BDI II

Kelompok	\bar{X} Pre-test	\bar{X} Post-test	Z	Sig
Expressive Writing	24.2	18.4	-2.032	.042
Art Therapy	23.6	18.6	-2.041	.041
Kombinasi Writing & Art Therapy	24.4	16.8	-2.070	.038
Kontrol	25	24.4	-1.732	.083

Berdasarkan Tabel 3. Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest, menunjukkan terjadinya penurunan depresi dari hasil perubahan skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok *expressive writing*, kelompok *art therapy*, kelompok kombinasi intervensi *writing & art therapy*. Namun pada kelompok kontrol tidak terjadinya penurunan depresi pada pasien kanker.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesa

Kelompok	Mean Rank
<i>Expressive Writing</i>	9.9
<i>Art Therapy</i>	10.8
Kombinasi <i>Writing & Art Therapy</i>	3.3
Kontrol	18
Kruskal-Wallis	Nilai
Chi-Square	16.049
Df	3
Asymp Sig.	.001

Berdasarkan Tabel 4. Kruskal Wallis, menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh yang signifikan pada kelompok *expressive writing*, *art therapy*, kombinasi *writing & art therapy* dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Perbandingan Pengaruh Antar Kelompok

Kelompok	Expressive Writing	Art Therapy	Writing & Art Therapy	Kontrol
Expressive Writing		-.6	-2.389*	-2.668**
Art Therapy			-2.478*	-2.668**
Writing & Art Therapy				-2.643**
Kontrol				

** = sangat signifikan * = signifikan

Berdasarkan pada Tabel 5. Uji Mann Whitney menunjukkan hasil untuk mengetahui perbedaan antara masing-masing kelompok. Pada kelompok *expressive writing* dengan *art therapy* tidak ada perbedaan penurunan depresi ($z = -.600$, $p = .549$). Namun adanya perbedaan penurunan depresi pada kelompok *expressive writing* dengan kelompok kontrol ($z = -2.668$, $p = .008$), kelompok *art therapy* dengan kelompok kontrol ($z = -2.668$, $p = .008$), dan kelompok kombinasi *writing & art therapy* dengan kelompok kontrol ($z = -2.643$, $p = .008$).

Pada kelompok kombinasi *writing & art therapy* dengan kelompok *expressive writing* adanya perbedaan penurunan depresi ($z = -2.394$, $p = .017$), dan pada kelompok *writing & art therapy* dengan kelompok *art therapy* adanya perbedaan penurunan depresi ($z = -2.478$, $p = 0.13$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing*, *art therapy*, kombinasi *writing & art therapy* mampu menurunkan depresi pada pasien kanker. Kombinasi intervensi dari *expressive writing & art therapy* merupakan dua intervensi yang disatukan karena intervensi tersebut memiliki masing-masing kelemahan dan kelebihan tersendiri. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi intervensi dari *writing & art therapy* juga mampu menurunkan depresi pada pasien kanker dan lebih efektif dibandingkan dengan *expressive writing therapy* dan *art therapy*.

Pada penelitian ini pasien kanker yang mengalami depresi cenderung dialami pada tahun pertama setelah menerima diagnosa kanker, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Burgess et al. (2005) dijelaskan bahwa pada tahun pertama pasien kanker

yang mengalami depresi setelah menerima diagnosa sebanyak 50%, sedangkan pada tahun kedua, ketiga, keempat sebanyak 25% dan ditahun kelima sebanyak 15%. Individu yang mengalami depresi disebabkan individu tidak mampu untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi emosi sehingga emosi negatif yang selalu dirasakan oleh individu selain itu individu juga cenderung disibukkan dengan kejadian masa lalu dan kurang fokus pada masa mendatang (Gallagher, 2012).

Expressive writing dan *art therapy* membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mencurahkan, menyampaikan atau membicarakan masalah yang dihadapinya sehingga melalui *expressive writing* dan *art therapy* individu diminta memberanikan diri atau mendorong dalam menyatakan perasaannya secara bebas. *Expressive writing & art therapy* menstimulasi individu untuk mengekspresikan pikiran dan emosi melalui seni. Individu merasakan kebebasan yang mendalam dan mengeksplorasi konflik kehidupan melalui media-media seni secara simbolis dimana nantinya setiap emosi yang diekspresikan menunjukkan bahwa individu telah mengalami katarsis.

Expressive writing & art therapy mengubah gambaran tentang emosi dan pemikiran negatif yang hadir dalam diri individu menjadi emosi positif serta kreatif dan menjadikan pengalaman artistik bagi individu, dimana individu mampu menyampaikan emosi dan pemikiran mereka melalui media secara khusus dan bermakna sehingga makna dari konflik yang dialami diterjemahkan ke dalam katarsis. Maka dengan teknik katarsis individu mampu melepaskan emosi negatif dan mengurangi stress dalam dirinya sehingga membantu dalam menenangkan pikiran (Adibah & Zakaria, 2015).

Selain itu *expressive writing & art therapy* membantu individu dalam mengekspresikan dirinya melalui kegiatan menulis dan melukis. Ekspresi diri juga umumnya melibatkan refleksi verbal untuk membantu individu memahami pengalaman, perasaan, dan persepsi mereka, sementara kata-kata umumnya digunakan untuk menceritakan kisah pribadi (Malchiodi, 2003). Intervensi *writing therapy* dan *art therapy* digunakan untuk mengetuk indera individu sebagai sumber cerita dan kenangan karena pikiran dan perasaan tidak sepenuhnya dapat diungkapkan secara verbal sehingga dengan cara ekspresif individu dapat mengomunikasikan aspek-aspek kenangan dan cerita yang mungkin tidak dapat dilakukan dengan lisan. Sebuah peristiwa dapat disampaikan kembali dengan berbagai cara seperti membayangkan dan

kemudian dituangkan dalam media ataupun dengan gerakan tubuh yang dapat menggambarkan peristiwa tersebut (Spring, 2001).

Kombinasi intervensi dari *writing & art therapy* efektif menurunkan depresi pada pasien kanker dikarenakan pada *expressive writing* terdapat sesi feedback sehingga individu dapat mengetahui bahwa kegiatan menulis dapat menjadi *strategi coping* bagi individu ketika tidak mampu mengekspresikan emosi atau pikirannya kepada orang lain, sedangkan pada *art therapy* pada sesi diskusi peneliti menambahkan teknik konseling di dalam sesi tersebut sehingga individu secara tidak langsung akan melakukan refleksi diri dan introspeksi terhadap dirinya sendiri. Wadeson (1987) menjelaskan ketika individu mampu melakukan katarsis serta refleksi diri dan introspeksi dengan baik maka individu mampu memahami dan mengatasi konflik yang dialami dengan *coping* yang baik.

Pada tahap diskusi yang dilakukan dengan tambahan teknik konseling membantu individu dalam melakukan refleksi diri dan mengetahui gagasan yang sebelumnya tidak pernah diketahui seperti kondisi yang dialami pasien kanker tidak sepenuhnya membuat penampilan fisik terlihat buruk sehingga pasien kanker tidak perlu khawatir atau tidak merasa percaya diri dengan kondisi fisiknya. Ketika individu melakukan diskusi bersama dengan orang-orang yang memahami kondisi dan masalah yang dihadapi maka kepercayaan diri dalam diri individu akan meningkat. Selain itu diskusi dengan tambahan teknik konseling juga membantu individu untuk fokus dengan masalah yang dihadapi sehingga individu mampu menumbuhkan kesadaran untuk membantu mereka memandang masalah dari sisi yang berbeda.

Saat kegiatan menulis individu yang mengalami depresi cenderung akan menuliskan kalimat dengan makna negatif (Wong et al., 2018). Dalam penelitian yang dilakukan pasien kanker yang mengalami depresi menuliskan pengalaman yang tidak menyenangkan dengan makna yang negatif seperti perasaan putus asa, merasakan kesedihan, marah terhadap diri sendiri dan perasaan bersalah. Sehingga emosi-emosi negatif yang selama ini ditekan akhirnya diekspresikan dengan tulisan, emosi-emosi negatif yang tidak terekspresikan merupakan salah satu *strategic coping* yang tidak tepat. *Expressive writing* bisa menjadi *strategic coping stress* pada individu yang mengalami depresi dan masalah psikologis lainnya dengan mengekspresikan atau menyalurkan emosi-emosi yang selama ini tidak dapat tersampaikan (Niles et al., 2015).

Strategic coping stress dapat mempengaruhi individu dalam menciptakan kebahagiaan dalam dirinya sendiri, sehingga ketika individu dapat menentukan *strategi coping stress* yang tepat dalam menghadapi masalah maka individu dapat menciptakan kebahagiaan dalam dirinya.

Pada kegiatan *art therapy* pada penelitian dilakukan setelah kegiatan menulis, dimana kegiatan *art therapy* membantu individu mengekspresikan emosinya dengan simbol-simbol dan warna. Kim & Kang (2013) menjelaskan bahwa warna dapat mempengaruhi emosi individu, dimana warna mampu menghilangkan emosi dan pikiran negatif individu tentang diri mereka sendiri dengan mengekspresikan emosi dan pikiran negatif melalui pewarnaan berbagai jenis pola gambar atau simbol. Selain itu dari penelitian ini individu menjelaskan bahwa kegiatan melukis merupakan kegiatan yang menyenangkan karena melalui gambar dan warna individu mampu untuk mengekspresikan emosinya dan mengisi waktu luang ketika pasien kanker merasa bosan di dalam rumah sakit atau selama perawatan sehingga pasien kanker dapat melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Lefèvre, Ledoux, & Filbet (2016) menyatakan bahwa kegiatan melukis salah satu kegiatan yang menyenangkan bagi para pasien kanker selama menjalani perawatan di rumah sakit, bahkan kegiatan melukis membantu pasien kanker mengurangi rasa bosan dan pasien kanker merasa puas dengan aktivitas melukis yang dilakukan. Kegiatan melukis dapat dilakukan satu jam sebelum perawatan untuk membantu pasien kanker tidak berpikir negatif dan cemas sebelum menjalani perawatan. Selain itu kegiatan melukis juga bisa dilakukan oleh pasien kanker untuk menghilangkan depresi atau rasa lelah setelah melakukan pengobatan atau perawatan (Bar-Sela, Atid, Danos, Gabay, & Epelbaum, 2007).

Dari penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kombinasi intervensi *writing & art therapy* secara efektif mampu menurunkan depresi pada pasien kanker. Selain itu intervensi tersebut mampu membantu pasien kanker yang mengalami depresi untuk mengekspresikan emosi bahkan mereka dapat merefleksikan diri, serta menemukan *strategic coping* yang tepat dan mengisi waktu luang / bosan selama menjalani perawatan di rumah sakit. Kegiatan menulis dan melukis dapat dilakukan kapanpun dan dimana oleh pasien kanker karena mudah untuk dilakukan.

Dalam penelitian ini, peran atau pihak luar juga membantu pasien kanker dalam mengembangkan emosi positifnya seperti peran dari keluarga mampu membantu pasien kanker dalam mengubah emosi atau mood dengan membuat interaksi yang baik dan hangat seperti memberikan perhatian, penghargaan dan selalu mendengarkan (Su et al., 2017). Sedangkan peran lainnya dari dokter atau perawat dapat membantu pasien kanker dalam mengembangkan emosi positif dengan menunjukkan perasaan empati dan simpati sehingga mampu mencegah pasien kanker mengalami depresi dan kecemasan (Slevin et al., 1996).

Selama penelitian berlangsung terdapat beberapa kendala dalam penelitian ini yaitu kondisi fisik pasien kanker yang mudah lelah dan harus membagi waktu antara kegiatan intervensi dan kegiatan pengobatan/perawatan di rumah sakit sehingga intervensi tidak dapat dilakukan secara maksimal. Kemudian pasien kanker harus menjalani perawatan intensif sehingga tidak dapat melanjutkan intervensi. Selain itu, terdapat kekurangan dalam penelitian ini yaitu tidak adanya *control balancing*.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa kombinasi intervensi *writing* dan *art therapy* mampu menurunkan depresi pada pasien kanker. Kombinasi intervensi *expressive writing* dan *art therapy* mampu membantu pasien kanker untuk mengekspresikan emosinya dan refleksi diri, serta pasien kanker dapat mengaplikasikan *writing* dan *art therapy* sebagai bentuk *strategic coping* saat menghadapi konflik.

Implikasi dari penelitian ini adalah bagi para pasien kanker dapat melakukan kegiatan menulis atau melukis untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan rasa bosan selama menjalani pengobatan ataupun berada di rumah sakit, serta menjadikan kegiatan menulis ataupun melukis sebagai *strategic coping*. Kepada keluarga untuk dapat selalu memberikan dukungan serta perhatian kepada pasien kanker agar pasien kanker tidak merasa sendiri dan mengalami situasi sendiri dengan kondisi yang dialami.

Sedangkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengatur waktu intervensi dengan baik agar pasien kanker tidak mudah merasa lelah dan tidak terbentur dengan jadwal pengobatan di rumah sakit. Selain itu bisa melakukan *control balancing*, dimana kombinasi intervensi dengan melakukan kegiatan melukis terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan kegiatan menulis sehingga dapat mengetahui efektifitas pada

intervensi tersebut. Serta dapat mengembangkan atau mengaplikasikan kembali dari kombinasi intervensi *expressive writing* dan *art therapy* kepada subjek yang lainnya seperti pada subjek anak-anak, lansia ataupun dengan kondisi subjek yang lainnya.

REFERENSI

- Adibah, S. M., & Zakaria, M. (2015). The efficacy of expressive arts therapy in the creation of catharsis in counselling. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6), 298–306.
- Adriani, S. N., & Satiadarma, M. P. (2011). Efektivitas art therapy dalam mengurangi kecemasan pada remaja pasien leukimia. *Journal of Cancer*, 5(1), 31–47.
- Anoviyanti, S. R. (2008). Terapi seni melalui melukis pada pasien skizofrenia dan ketergantungan narkoba. *Journal Visual Art & Design*, 2(1), 72–84.
- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008). Distress, coping, and blogging: Comparing new myspace users by their intention to blog. *CyberPsychology & Behavior*, 11(1), 81–85
- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, N., & Epelbaum, R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 6(11), 980–984
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row
- Blair, R. G. (2004). Helping older adolescents search for meaning in depression. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(4), 333–347.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner Routledge
- Brand, A. G. (1979). The uses of writing in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(4), 53–72.
- Burgess, C., Cornelius, V., Love, S., Graham, J., Richards, M., & Ramirez, A. (2005). Depression and anxiety in women with early breast cancer: Five year observational cohort study. *British Medical Journal*, 330(7493), 702–705.
- Burleson, B. R., & Goldsmith, D. J. (1997). *How comforting process works: Alleviating emotional distress through conversationally induced reappraisals. Handbook of communication and emotion: Research theory*. San Diego, CA: Academic Press.
- Chan, K. M., & Horneffer, K. (2006). Emotional expression and psychological symptoms: A comparison of writing and drawing. *Arts in Psychotherapy*, 33(1), 26–36.

- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Edwards, D. (2004). *Art therapy*. London: SAGE Publications.
- Eisdell, N. (2005). A conversational model of art therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 1–19.
- Finnegin, J. (2009). *The effect of art therapy on depression*. The Degree of Master of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy and Art Therapy
- Fried, E. I., & Nesse, R. M. (2014). The impact of individual depressive symptoms on impairment of psychosocial functioning. *PLOS ONE*, 9(2), 1–7.
- Gallagher, S. (2012). Time, emotion, and depression. *Emotion Review*, 4(2), 127–132.
- Gottesman, D., & Lewis, M. S. (1982). Differences in crisis reactions among cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(3), 381–388.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435–448.
- Jagdag, D., & Dembereldorj, Z. (2017). Study on the university students' self-expressive tendency in mongolia. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 163–168.
- Joormann, J., & Michael, W. (2014). Emotion regulation in depression: The role of biased cognition and reduced cognitive control. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 402–421.
- Karabulutlu, E. Y., Bilici, M., Cayir, K., Tekin, S. B., & Kantarci, R. (2010). Coping, anxiety and depression in turkish patients with cancer. *European Journal of General Medicine*, 7(3), 296–302.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of General Psychology*, 5(3), 187–212.
- Khodabakhshi Koolae, A., Vazifehdar, R., & Bahari, F. (2016). Impact of painting therapy on aggression and anxiety of children with cancer. *Caspian Journal of Pediatrics*, 2(2), 135–141.
- Kim, M. K., & Kang, S. D. (2013). Effects of art therapy using color on purpose in life in patients with stroke and their caregivers. *Yonsei Medical Journal*, 54(1), 15–20.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864–877.
- Kosmicki, F. X., & Glickauf-Hughes, C. (1997). Catharsis in psychotherapy. *Psychotherapy*, 34(2), 154–159.
- Krause, N. (2007). Self-expression and depressive symptoms in late life. *Research on*

Aging, 29(3), 187–206.

- Krebber, A. M. H., Buffart, L. M., Kleijn, G., Riepma, I. C., De Bree, R., Leemans, C. R., ... Verdonck-De Leeuw, I. M. (2014). Prevalence of depression in cancer patients: A meta-analysis of diagnostic interviews and self-report instruments. *Psycho-Oncology*, 23(2), 121–130.
- Lefèvre, C., Ledoux, M., & Filbet, M. (2016). Art therapy among palliative cancer patients: Aesthetic dimensions and impacts on symptoms. *Palliative and Supportive Care*, 14(4), 376–380. <https://doi.org/10.1017/S1478951515001017>
- Lubis, N. . (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Machiodi, C. (2001). Using drawing as intervention with traumatized children. *Trauma and Loss: Research and Interventions*, 1(1), 21-28
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy*. New York: Guilford Press
- Markam, S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: UI Press
- Massie, M. J. (2004). Prevalence of depression in patients with cancer. *Journal of the National Cancer Institute. Monographs*, 10021(32), 57–71. <https://doi.org/10.1093/jncimonographs/lgh014>
- Morgan, N. P., Graves, K. D., Poggi, E. A., & Cheson, B. D. (2008). Implementing an expressive writing study in a cancer clinic. *The Oncologist*, 13(2), 196–204. <https://doi.org/10.1634/theoncologist.2007-0147>
- Murti, R. D., & Hamidah. (2012). Pengaruh expressive writing terhadap penurunan depresi pada remaja smk di surabaya. *Jurnal Psikologis Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(02), 94–100.
- Nainis, N. A. (2016). Approaches to art therapy for cancer inpatients : research and practice considerations approaches to art therapy for cancer inpatients : research and practice considerations. *Journal of the American Art Therapy Association*, 25(3), 115–121.
- Nevid, J. S., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Niles, A. N., Hall, F., Angeles, L., Hall, F., Angeles, L., Hall, F., & Angeles, L. (2015). Health : The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(1), 1–19
- Öster, I., Magnusson, E., Thyme, K. E., Lindh, J., & Åström, S. (2007). Art therapy for women with breast cancer: The therapeutic consequences of boundary strengthening. *Arts in Psychotherapy*, 34(3), 277–288.
- Packman, W. L., Beck, V. L., VanZutphen, K. H., Long, J. K., & Spengler, G. (2003). The human figure drawing with donor and nondonor siblings of pediatric bone marrow transplant patients. *Art Therapy*, 20(2), 83–91.

- Pasquini, M., & Biondi, M. (2007). Depression in cancer patients: A critical review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 3(2), 1–9.
- Pennebaker. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Chung, K. (2007). *Social cognition and communication*. Sydney: Psychology Press
- Pinquart, M., & Shen, Y. (2010). Depressive symptoms in children and adolescents with chronic physical illness: An update meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 375–384.
- Pollanen, S. (2011). Beyond craft and art: a pedagogical model for craft as self-expression. *International Journal of Education through Art*, 7(2).
- Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T. G., Anderson, K. O., & Fox, J. E. (1991). *Health psychology: Clinical methods and research*. New York: Macmillan
- Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., & Sherrard, P. A. D. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed stage I and stage II breast cancer patients: A preliminary study. *Arts in Psychotherapy*, 33(3), 218–228.
- Purwandari, E., & Hadi, S. (2005). Pengaruh menulis pengalaman emosional terhadap memori otobiografi dan depresi pada remaja yang menjalani rehabilitasi napza. *Sosiosains*, 18(2), 193–208.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21–32.
- Risdiatoro, R. (2015). Belajar dan ekspresi diri: Kajian subyektif wellbeing pada mahasiswa. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 294–298.
- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167–170.
- Sauza, C. de, & Cendon, S. (2003). Anxiety depression and traits of personality in copd patients. *Psicologia, Saude and Doencas*, 4(1), 149–162.
- Sazontova, T. G., Zhukova, A. G., Anchishkina, N. A., & Arkhipenko, V. (2007). Dynamic changes in transcription factor HIF-1alpha, rapid response protein, and membrane structure resistance following acute hypoxia. *Vestn Ross Akad Med Nauk*, 13(2), 17–25.
- Sidabutar, F. M., Anandari, A. R., C., E., Karli, I., Katagori, Y., & E. Wirawan, H. (2012). Gambaran kualitas hidup pasien kanker pediatrik usia sekolah. *Indonesian Journal of Cancer*, 6(2), 73–78.

- Siegel, C. (2011). Review of Materials and media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies. *Art Therapy*, 28(3), 146-147
- Slevin, M. L., Nichols, S. E., Downer, S. M., Wilson, P., Lister, T. A., Arnott, S., ... Cody, M. (1996). Emotional support for cancer patients: What do patients really want?. *British Journal of Cancer*, 74(8), 1275–1279.
- Soroko, E. (2012). Beneficial effects of writing and narration in the context of a traumatic experience. *Reflections on psychological mechanisms of trauma and posttraumatic development* (pp. 1–28).
- Spring, D. (2001). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. *The Arts in Psychotherapy*. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(01\)00095-8](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(01)00095-8)
- Stuyck, K. (2003). Art therapy helps children affected by cancer express their emotion. *OncoLog*, 48(12), 12–19.
- Su, J.-A., Yeh, D.-C., Chang, C.-C., Tzu-Chin Lin, Ching-Hsiang Lai, Pei-Yun Hu, ... Wang, T.-N. (2017). Depression and family support in breast cancer patients. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 2389–2396.
- Susanti, R., & Supriyanti, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(2), 119–129.
- Thomas, S. G. (2003). *Handbook of art therapy*. New York: The Guildford Press
- Wadeson, H. (1987). *The dynamic of virtual team*. Chicago Illinois: Wiley Interscience.
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 28(2), 192–202.

LAMPIRAN PENELITIAN

A. HASIL INTERVENSI

1. KELOMPOK *EXPRESSIVE WRITING*

a. Subjek 1

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya mendapatkan diagnosa penyakit kanker dari dokter dimana dalam tulisannya tersebut subjek menyampaikan bahwa ia merasa kejadian tersebut menghancurkan segala isi hatinya bahkan subjek mengingat bahwa kejadian berlangsung saat subjek dan keluarga ingin berlibur keluar kota namun gagal karena peristiwa tersebut. Setelah menuliskan pengalaman pertama kali mendapatkan diagnosa kanker, subjek menyampaikan perasaannya bahwa ia merasa sedih mengingat kembali bahwa ia tidak dapat mewujudkan liburan keluarga.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek memulai menulis tentang kegiatannya selama menjalani perawatan kemoterapi di rumah sakit. Subjek menuliskan bahwa ia merasakan sakit setelah melakukan kemoterapi kemudian juga merasa bosan karena kegiatan yang dilakukan setiap harinya selalu sama. Setelah menuliskan kegiatannya selama kemoterapi subjek menjelaskan bahwa ia merasa saat ini ada kegiatan yang baru ketika bersama peneliti melakukan aktivitas menulis. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menulis tentang bahwa semalam ketika subjek ingin tidur ia merasa sakit dibagian dadanya yang membuat ia sulit untuk tidur namun subjek tidak mau menceritakan ke istrinya agar tidak mengganggu tidurnya. Setelah menuliskan subjek menjelaskan merasa sedih karena rasa sakit yang ia rasakan.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menuliskan tentang hal-hal yang membuat ia merasa sedih seperti tidak bisa bersama anak-anaknya ketika selesai menjalani kemoterapi. Setelah menuliskan hal tersebut subjek menjelaskan bahwa perasaan sedih tersebut masih dirasakan jika

mengingatnya. Kemudian selama feedback kegiatan subjek menjelaskan bahwa kegiatan menulis ini dapat membantu subjek dalam menyampaikan perasaan atau pikiran yang selalu ada dalam diri subjek walaupun menulis tidak sepenuhnya menghilangkan perasaan sedih tetapi menulis membantu subjek dalam bercerita. Bercerita tanpa membuat orang disekitarnya terbebani dengan kondisi subjek.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa bahwa ia sedang terbebani dengan pikirannya sendiri maka ia ingin menyampaikan pikirannya tersebut dengan menulis. Melakukan kegiatan menulis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek merasa lega bahwa ia bisa mengungkapkan secara tidak langsung dan tidak menjadikan beban kepada orang lain.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 22 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 18 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis bisa membantu dalam menceritakan apa yang dipikirkan dan dirasakan.

b. Subjek 2

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya mendapatkan diagnosa penyakit kanker dari dokter dimana ia merasa saat itu tidak ada yang bisa ia lakukan dan membuatnya sangat sedih dan terus menangis. Setelah menuliskan pengalaman pertama kali mendapatkan diagnosa kanker, subjek menyampaikan perasaannya bahwa ia merasa sedih mengingat kembali bahwa ia harus menerima kenyataan ia menderita kanker.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek memulai menulis tentang bagaimana ia melihat keluarganya yang menangis dihadapannya ketika ia memberitau bahwa ia menderita penyakit kanker. Subjek menuliskan bahwa ia merasa bahwa hatinya saat itu hancur melihat keluarganya serta anak-anaknya yang menangis dihadapan subjek. Setelah menuliskan peristiwa tersebut subjek menjelaskan bahwa ia merasa sangat sedih melihat anak-

anaknya menangis dihadapanya bahkan ketika subjek menceritakan perasaannya subjek terlihat menangis. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menulis tentang bahwa dengan ia mengalami penyakit kanker subjek tidak mau berpisah dengan keluarganya bahkan dengan anak-anaknya. Setelah menuliskan subjek menjelaskan merasa sedih jika harus berjauhan dengan keluarga bahkan dengan anak-anaknya, subjek ingin selalu bersama dengan anak-anaknya dan melihat anak-anaknya tumbuh dewasa dengan baik dan sehat serta bisa membangun keluarga dan memberikan subjek cucu.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menuliskan tentang kegiatanny selama perawatan. Subjek menuliskan bagaimana perasaannya pertama kali menjalani perawatan sampai saat ini. Setelah menuliskan hal tersebut subjek menjelaskan rasa sakit selama kemoterapi tetap ia tahan dan tidak mau melihat keluarganya bersedih karena subjek juga merasa sedih juga melihat keluarganya menangis melihat kondisi subjek. Kemudian selama feedback kegiatan subjek menjelaskan bahwa kegiatan menulis ini dapat membantu subjek dalam menyampaikan perasaan atau pikiran yang selalu ada dalam diri subjek walaupun menulis tidak sepenuhnya menghilangkan perasaan sedih tetapi menulis membantu subjek dalam bercerita. Bercerita tanpa membuat orang disekitarnya terbebani dengan kondisi subjek.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa bahwa ia sedang terbebani dengan pikirannya sendiri maka ia ingin menyampaikan pikirannya tersebut dengan menulis. Melakukan kegiatan menulis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek merasa bahwa rasa sedih yang ia rasakan dapat tersampaikan walaupun dengan hanya menulis. Walaupun tidak sepenuhnya emosi yang dirasakan tersampaikan namun subjek merasa kegiatan menulis dapat mewakili dalam mencurahkan emosi serta pikiran.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 23 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 18 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis bisa membantu dalam menceritakan apa yang dipikirkan dan dirasakan. - Subjek merasa kegiatan menulis dapat

	mencurahkan emosi yang dirasakan.
--	-----------------------------------

c. Subjek 3

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya mendapatkan diagnosa penyakit kanker dari dokter dimana ia merasa saat itu tidak ada yang bisa ia lakukan dan membuatnya sangat sedih dan terus menangis. Setelah menuliskan pengalaman pertama kali mendapatkan diagnosa kanker, subjek menyampaikan perasaannya bahwa ia merasa sedih mengingat kembali bahwa ia harus menerima kenyataan ia menderita kanker.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya menjalani tahap pertama perawatan ia menjelaskan pada saat ini ia sangat takut dan merasa cemas dengan proses pengobatan yang akan terasa sakit. Setelah menuliskan peristiwa tersebut subjek menjelaskan bahwa ia merasa sedih mengingat kondisi pertama kali menjalani perawatan karena perasaan takut dan rasa cemas yang subjek rasakan orang-orang disekitar subjek tidak mengetahuinya sehingga mereka mengetahui bahwa subjek kuat untuk menjalani pengobatan bagi subjek perawatan yang saat ini ia jalani merupakan hal yang masih menakutkan bagi subjek. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menulis tentang bahwa dengan ia mengalami penyakit kanker serta menjalani perawatan hal tersebut menjadi sebuah perubahan dalam hidup subjek bahkan kondisi fisik pun berubah. Setelah menuliskan subjek menjelaskan merasa sedih dan pasrah dengan keadaan saat ini, subjek menyatakan bahwa jika ia dulu merasa percaya diri dengan penampilannya namun saat ini ia tidak lagi merasa percaya diri. Selain itu subjek juga merasa kondisi yang mudah lelah tidak dapat memberikan banyak gerak bagi subjek untuk melakukan kegiatan sehingga ia merasa sangat bosan dengan situasi yang ia rasakan saat ini.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menuliskan tentang bagaimana subjek sangat menyangangi keluarganya. Subjek menuliskan bagaimana perasaannya terhadap keluarga, ucapan terima kasih karena selalu ada untuk subjek namun subjek tidak bisa melakukan apapun untuk dirinya

sendiri. Setelah menuliskan hal tersebut subjek menangis namun subjek tidak ingin melihat keluarganya menangis juga jika melihat kondisi subjek, subjek pun tidak tau bagaimana ia harus mengucapkan terima kasih kepada keluarganya yang selalu ada dan memberikan cinta kepada subjek. Kemudian selama feedback kegiatan subjek menjelaskan bahwa kegiatan menulis ini dapat membantu subjek dalam menyampaikan perasaan atau pikiran yang selalu ada dalam diri subjek walaupun menulis tidak sepenuhnya menghilangkan perasaan sedih tetapi menulis membantu subjek dalam bercerita. Bercerita tanpa membuat orang disekitarnya terbebani dengan kondisi subjek.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa bahwa ia sedang terbebani dengan pikirannya sendiri maka ia ingin menyampaikan pikirannya tersebut dengan menulis. Selain itu, subjek merasa selama melakukan kegiatan menulis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek merasa bahwa ada hal yang dapat dilakukan untuk mengekspresikan emosinya sehingga perasaan sedih tersebut dapat disampaikan walaupun melalui kegiatan tersebut subjek kurang merasakan kepuasan dalam mengekspresikan emosinya.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 19 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis bisa membantu dalam menceritakan apa yang dipikirkan dan dirasakan.

d. Subjek 4

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya mendapatkan diagnosa penyakit kanker dari dokter dimana ia merasa saat itu tidak ada yang bisa ia lakukan dan membuatnya sangat sedih dan terus menangis. Setelah menuliskan pengalaman pertama kali mendapatkan diagnosa kanker, subjek menyampaikan perasaannya bahwa ia merasa sedih mengingat kembali bahwa ia harus menerima kenyataan ia menderita kanker.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menuliskan bahwa dulu sebelum subjek menerima diagnosa kanker ketika pertama kali memeriksakan keluhannya dokter hanya mengatakan bahwa subjek merasa kelelahan sehingga virus menyerang subjek sehingga subjek tidak perlu khawatir dan melakukan tindak lanjut namun periksa selanjutnya subjek menerima diagnosa kanker. Setelah menuliskan peristiwa tersebut subjek menjelaskan bahwa ia merasa kesal dan marah saat itu, jika subjek bisa langsung memberikan tindak lanjut terhadap penyakitnya subjek tidak akan menderita seperti saat ini. Subjek mengatakan jika ia mengingat kejadian tersebut subjek sangat merasa marah kepada semua pihak dokter.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman subjek ketika menjalani pengobatan dimana pengobatan pertamanya ia lakukan di tempat tinggalnya namun dokter selalu memberikan rekomendasi di berbagai rumah sakit hal tersebut membuat keluarganya bingung dan membuat subjek tertekan karena tidak tau keputusan mana yang harus diambil. Setelah menuliskan peristiwa tersebut subjek menjelaskan bahwa ia merasa sedih saat itu namun saat ini subjek merasa tidak merasakan kesedihan tersebut karena subjek telah menerima pengobatan yang jelas dari pihak dokter dan rumah sakit.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menulis tentang bahwa dengan ia mengalami penyakit kanker serta menjalani perawatan hal tersebut menjadi sebuah perubahan dalam hidup subjek bahkan kondisi fisik pun berubah. Setelah menuliskan subjek menjelaskan merasa sedih dengan perubahan kondisi fisik yang dialami subjek, subjek menyatakan bahwa jika ia dulu merasa percaya diri dengan penampilannya namun saat ini ia tidak lagi merasa percaya diri. Selain itu bagian hitam pada lehernya membuat subjek merasa tidak percaya diri jika bertemu dengan orang-orang disekitarnya

Kemudian selama feedback kegiatan subjek menjelaskan bahwa kegiatan menulis ini dapat membantu subjek dalam menyampaikan perasaan atau pikiran yang selalu ada dalam diri subjek walaupun menulis tidak sepenuhnya menghilangkan perasaan sedih tetapi menulis membantu subjek

dalam bercerita. Bercerita tanpa membuat orang disekitarnya terbebani dengan kondisi subjek. Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa bahwa ia sedang ingin bercerita sehingga subjek melakukan kegiatan bercerita tersebut dengan menulis. Melakukan kegiatan menulis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek merasa lega bahwa ia bisa mengungkapkan secara tidak langsung dan tidak menjadikan beban kepada orang lain. Kemudian subjek juga merasa ia tau ketika subjek tidak dapat mengekspresikan emosinya ia bisa melakukan kegiatan menulis untuk membantu subjek dalam menenangkan emosi dan pikirannya.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 24 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 19 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis bisa membantu dalam menceritakan apa yang dipikirkan dan dirasakan.

e. Subjek 5

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya mendapatkan diagnosa penyakit kanker dari dokter dimana ia merasa saat itu tidak ada yang bisa ia lakukan dan membuatnya sangat sedih dan terus menangis. Setelah menuliskan pengalaman pertama kali mendapatkan diagnosa kanker, subjek menyampaikan perasaannya bahwa ia merasa sedih mengingat kembali bahwa ia harus menerima kenyataan ia menderita kanker.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek memulai menulis tentang pengalaman pertamanya menjalani tahap pertama perawatan ia menjelaskan pada saat ini ia sangat takut dan merasa cemas dengan proses pengobatan yang akan terasa sakit. Setelah menuliskan peristiwa tersebut subjek menjelaskan bahwa ia merasa sedih mengingat kondisi pertama kali menjalani perawatan karena perasaan takut dan rasa cemas yang subjek rasakan orang-orang disekitar subjek tidak mengetahuinya sehingga mereka mengetahui bahwa subjek kuat untuk menjalani pengobatan bagi subjek

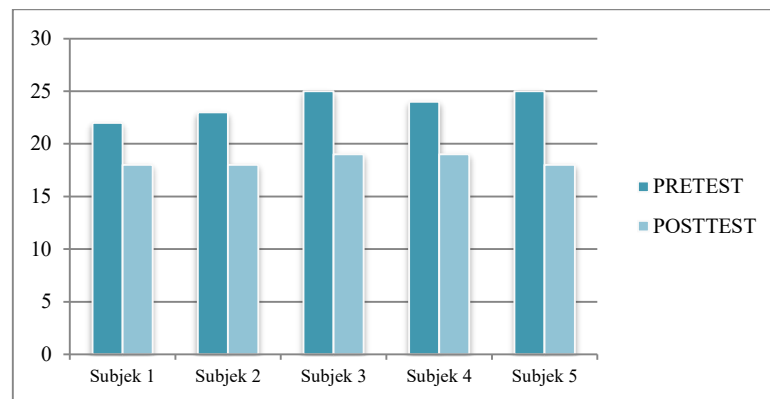
perawatan yang saat ini ia jalani merupakan hal yang masih menakutkan bagi subjek. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menulis tentang bahwa dengan ia merasa gagal menjadi anak laki-laki yang harusnya dapat membanggakan keluarganya. Setelah menuliskan subjek menjelaskan merasa sedih merasa kecewa dengan dirinya sendiri.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menuliskan tentang bagaimana subjek sangat menyangangi keluarganya. Subjek menuliskan bagaimana perasaannya terhadap keluarga, ucapan terima kasih karena selalu ada untuk subjek namun subjek tidak bisa melakukan apapun untuk dirinya sendiri. Setelah menuliskan hal tersebut subjek menangis namun subjek tidak ingin melihat keluarganya menangis juga jika melihat kondisi subjek, subjek pun tidak tau bagaimana ia harus mengucapkan terima kasih kepada keluarganya yang selalu ada dan memberikan cinta kepada subjek walaupun subjek telah menjadi anak yang gagal yang tidak dapat membanggakan orang tuanya. Kemudian selama feedback kegiatan subjek menjelaskan bahwa kegiatan menulis ini dapat membantu subjek dalam menyampaikan perasaan atau pikiran yang selalu ada dalam diri subjek walaupun menulis tidak sepenuhnya menghilangkan perasaan sedih tetapi menulis membantu subjek dalam bercerita. Bercerita tanpa membuat orang disekitarnya terbebani dengan kondisi subjek.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa bahwa ia sedang terbebani dengan pikirannya sendiri maka ia ingin menyampaikan pikirannya tersebut dengan menulis. Melakukan kegiatan menulis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek merasa lega dan tenang bahwa ia bisa mengungkapkan secara tidak langsung sehingga emosi sedih yang sebelumnya dirasakan menjadi berkurang walaupun perasaan sedih tersebut masih dapat dirasakan.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 18 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis bisa membantu dalam menceritakan apa yang dipikirkan dan dirasakan.

Grafik 1. Perubahan Skor Pretest dan Posttest Kelompok *Expressive Writing*



2. KELOMPOK *ART THERAPY*

a. Subjek 1

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menggambar sebuah bunga, dimana gambar bunga tersebut terlihat mekar dengan warna merah muda. Subjek menjelaskan isi gambar tersebut bahwa bunga terlihat cantik sehingga subjek juga ingin tetap terlihat cantik walaupun kondisi subjek yang menderita penyakit kanker membuatnya berubah terutama pada perubahan fisiki. Pada sesi pertama ini subjek selalu mengatakan bahwa ia terlihat buruk dengan kondisinya saat ini, dimana subjek menganggap dirinya tidak lagi cantik dan menarik seperti dulu.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menggambar sebuah pemandangan yang terdapat gunung dan pantai. Subjek menjelaskan dari isi gambar tersebut bahwa ia ingin sekali berjalan-jalan melihat pemandangan karena subjek merasa sangat bosan dengan situasi atau rutinitasnya untuk berada dirumah sakit dan menjalani proses pengobatan. Subjek bahkan terkadang merasa putus asa dan ingin menyerah jika harus terus menjalani pengobatan dirumah sakit. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menggambar sebuah pantai dengan warna biru muda serta tambahan objek matahari yang setengahnya tertutup awan. Jika sebelumnya subjek mengatakan ingin pergi melihat pemandangan maka subjek sangat ingin

melihat pantai atau laut, subjek menjelaskan laut sangat luar dan bebas subjek ingin merasakan dirinya bebas tanpa ada rasa sakit yang tubuhnya.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek hanya mewarnai sketchart dengan keinginan subjek. Subjek menjelaskan dari apa yang ia buat adalah semua warna terlihat menarik dan cantik tapi ia tidak tau apa yang harus ia gambar kembali karena perasaan yang selama ini ia rasakan bahwa tidak bisa berwarna dengan warna-warna gambar yang ia buat. Pada saat itu subjek merasa sedih dan menangis, subjek merasa lelah dengan segala kondisi yang ia rasakan saat ini. Subjek merasa seakan sedang dihukum dan selalu menyalahkan dirinya sendiri. Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa sedang bosan. Selain itu, selama melakukan kegiatan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek bahwa ketika ia merasakan kesedihan ada kegiatan yang dapat membantu subjek untuk menangani rasa sedih tersebut. Subjek merasa warna-warna dalam gambar dapat menciptakan *mood* untuk menjadi lebih baik.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none">- Skor pretest 24 (depresi sedang)- Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran.	<ul style="list-style-type: none">- Skor posttest 19 (depresi ringan)- Subjek merasa kegiatan melukis bisa membantunya untuk menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

b. Subjek 2

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menggambar sebuah bunga, dimana gambar bunga sebuah bunga namun bunga tersebut diberikan warna yang cukup gelap dengan warna hijau tua seperti hijau lumut. Subjek menjelaskan isi gambar tersebut bahwa bunga terlihat cantik namun bunga tidak selalu memberikan warna yang cantik. Kemudian subjek menjelaskan mengapa ia memberikan warna gelap pada bunga yang mekar, bahwa walaupun orang-orang mengatakan ia terlihat cantik pada kenyataannya kondisi dan fisik yang ia alami saat ini tidaklah cantik bagi subjek. Walaupun diluar terlihat

cantik namun didalam dirinya sudah tidak terlihat baik karena sel-sel kanker telah memakan sebagian tubuhnya.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menggambar sebuah pohon dimana pohon tersebut tidak memiliki daun. Subjek menjelaskan bahwa pohon tersebut mewakilinya saat ini, jika orang-orang mengatakan rambut sebagai mahkota seorang wanita maka dauh bisa digambarkan sebagai rambut dari pohon. Daun yang selalu gugur akan membuat pohon gundul dan kehabisan daun begitu pula rambut subjek yang selalu rontok karena efek pengobatan sehingga semakin lama rambut subjek rontok maka subjek tidak akan memiliki rambut dan terlihat botak sehingga subjek merasa bahkan tidak ada lagi yang bisa ia rawat.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menggambar sebuah awan dan pelangi. Kemudian subjek menjelaskan dari gambar yang ia buat bahwa pelangi memiliki warna yang cantik dan selalu datang setelah hujan bahkan pelangi selalu disukai orang-orang ketika hujan berhenti. Subjek pun mengatakan bahwa ia ingin orang-orang di sekitarnya selalu ada untuk subjek dengan kondisi subjek yang tidak baik. Bahkan subjek berharap ketika ia nanti tidak ada, orang-orang selalu mengingatnya.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menggambar sebuah rumah dan pohon tepat disebelah rumahnya. Subjek menjelaskan dari isi gambar tersebut bahwa ia menggambarkan rumahnya serta pohon mangga yang berada dihalaman rumahnya. Subjek mengatakan bahwa ia sangat merindukan rumahnya dan ingin segera pulang kerumahnya, subjek juga menjelaskan ia merindukan keluarganya. Ketika menceritakan tentang rumahnya, subjek merasa sedih dan menangis karena ia sangat merindukan suasana bersama keluarga di dalam rumah. Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa sedang bosan. Selain itu, selama melakukan kegiatan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek bahwa perasaan yang dirasakan dapat di salurkan melalui warna dan gambar bahwa ketika ia menggambar dengan diberikan berbagai macam gambar ia merasa ia membuat gambar yang jauh

lebih bagus dan berwarna. Karena bagi subjek hal tersebut membuat subjek dapat membayangkan hal yang menyenangkan tentang keinginan selama ini yang tidak dapat terwujud.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 23 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 18 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan melukis bisa membantunya untuk menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

c. Subjek 3

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menggambar gambaran abstrak penuh dengan warna-warna namun warna yang digunakan cenderung berwarna gelap. Subjek menjelaskan dari gambar yang telah ia buat dimana gambaran tersebut bisa mewakili perasaannya saat ini. Perasaan yang tidak menentu dan tidak tau apa yang harus ia rasakan ketika ia menerima hingga sampai saat ini merasakan penyakit kanker yang dialami.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menggambar laut dengan warna biru muda dan perahu kecil yang sedang berlayar. Subjek menjelaskan bahwa ia ingin bisa berlayar, pergi kemanapun sesuka hati subjek karena kondisi yang ia alami saat ini sangat membatasi segala kegiatan ataupun keinginan subjek. Subjek menjelaskan jika ingin bisa kemanapun pergi itu akan membuat ia senang karena bisa bertemu dengan teman-teman yang bercanda sambil tertawa mungkin bisa juga berpergi bersama keluarganya. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menggambar sebuah lapangan bola yang diwarnai dengan warna hijau tua namun tidak ada pemain dalam lapangan bola tersebut. Kemudian subjek menjelaskan dari gambar yang ia buat bahwa lapangan bola merupakan tempat yang paling ia sukai dan hampir setiap sore ia bermain bola bersama dengan teman-temannya bahkan subjek sangat merindukan bermain sepak bola dengan teman-temannya. Namun saat ini subjek hanya bisa membayangkan untuk bermain sepak bola bersama teman-temannya.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menggambar sebuah pohon dan manusia yang sedang duduk dibawah pohon. Subjek menjelaskan dari isi gambar tersebut bahwa manusia tersebut sedang melamun, menatap langit membayangkan bagaimana kehidupan yang ia jalani saat ini. Membayangkan apa yang harus ia lakukan untuk dapat mencapai cita-citanya. Subjek juga mengatakan bahwa jika berada dibawah pohon suasana akan terasa lebih sejuk. Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa sedang bosan. Selain itu, selama melakukan kegiatan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek mengetahui bahwa ketika ia tidak dapat mengekspresikan emosinya ia bisa melakukan kegiatan yang mewakili emosinya.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 21 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 18 (depresi ringan) - Subjek mengetahui bahwa terdapat kegiatan untuk mengekspresikan emosi. - Subjek merasa kegiatan melukis bisa membantunya untuk menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

d. Subjek 4

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menggambar gambaran dengan warna-warni yang kemudian ia menuliskan kata kanker diatas warna-warna tersebut. Subjek menjelaskan dari gambar yang telah ia buat dimana gambaran tersebut mewakili secara keseluruhan tentang kanker yang ia alami, perasaan pertama kali ia menerima diagnosa kanker, apa saja yang terjadi selama ia menjalani perawatan dan menderita penyakit kanker. Subjek mengatakan dengan ia menerima penyakit kanker segala sesuatu yang ada didirinya berubah dari kondisi fisik, momen bersama keluarga, waktu, ekonomi dan konsumsi makanan. Subjek tidak pernah berpikir akan mengalami situasi atau kejadian saat ini, hanya perasaan sedih yang dari awal ia menerima diagnosa hingga saat ini tidak berubah.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menggambar gambaran dengan warna-warni yang kemudian ia menuliskan kata kanker indung telur diatas warna-warna tersebut. Subjek menjelaskan bahwa gambar yang sebelumnya ia buat tidak jauh berbeda dengan gambar yang dibuat pada sesi kedua. Subjek mengatakan bahwa ia menderita kanker indung telur yang membuat ia tidak bisa lagi memiliki anak, itu yang membuat hatinya sangat hancur. Subjek menjelaskan apa itu kanker indung telur dan bagaimana menyiksanya harus mengalami atau menderita penyakit kanker indung telur. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menggambar sebuah bunga yang berada didalam pot namun bunga tersebut terlihat layu dan berwarna coklat. Kemudian subjek menjelaskan dari gambar yang ia buat bahwa bunga tersebut tidak lagi terlihat menarik karena layu karena tidak mendapatkan sinar matahari dan disiram air. Namun subjek merasa dirinya juga layu atau lemah yang mudah lelah padahal setiap harinya ia mendapatkan perawatan dan pengobatan dari pihak rumah sakit hal tersebut membuat subjek merasa sedih dan heran apa yang terjadi pada diri subjek apakah kanker yang ia alami sangat buruk sehingga subjek hanya bisa untuk pasrah dengan keadaan.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menggambar sebuah rumah. Subjek menjelaskan dari isi gambar tersebut bahwa ia ingin pulang kerumah bertemu dengan keluarga dan anak-anaknya. Berdiam dan berada dirumah singgah membuat subjek merasa bosan dan rindu dengan keluarga serta anak subjek. Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa sedang bosan. Selain itu, selama melakukan kegiatan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek bahwa ia tau ketika emosi yang dirasakan tidak dapat disalurkan ia bisa melakukan kegiatan melukis walaupun tidak sepenuhnya emosi tersebut tersalurkan selain itu subjek juga merasakan bahwa ketika ia melukis dan warna-warna dalam lukisan yang ia buat mampu untuk menciptakan *mood* untuk menjadi lebih baik ditambah jika apa yang digambar terlihat menarik dan bagus.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 19 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan melukis bisa membantunya untuk menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

e. Subjek 5

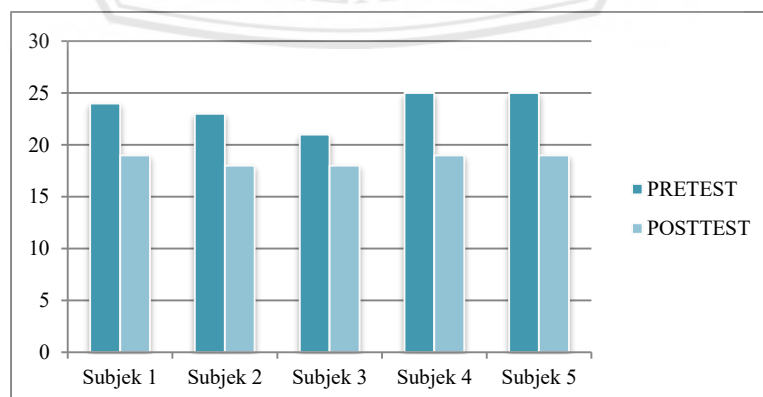
Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, subjek memulai menggambar gambaran sebuah bunga dengan warna yang cerah namun bunga yang ia gambar terlihat kecil dibandingkan dengan ruang sketched yang besar. Subjek menjelaskan dari gambar yang telah ia buat sebuah bunga yang biasanya disukai oleh wanita karena terlihat indah dan cantik jika dirangkai. Subjek merasa ia sangat menyukai bunga bahkan ketika berada dihalaman rumah sakit melihat bunga yang mekar subjek merasa sangat menyukainya.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, subjek menggambar gambaran pemandangan. Subjek menjelaskan bahwa pemandangan dapat menghilangkan rasa bosannya, subjek menyebutkan salah satu tempat wisata yang saat ini ingin ia kunjungi bersama dengan keluarganya sebagai bentuk liburan karena subjek ingin sekali berlibur untuk menikmati waktu bersama keluarga. Subjek sangat merasa bosan jika harus sendiri dan menjalani pengobatan/perawatan dirumah sakit karena sebelum ia menjalani perawatan subjek seringkali menghabiskan waktu bersama keluarga terutama dengan anak-anak subjek. Pada sesi atau hari ketiga intervensi, subjek menggambar sebuah pisang yang diberi warna kuning. Kemudian subjek menjelaskan dari gambar yang ia buat bahwa buah tersebut adalah buah yang disukai oleh anak subjek. Bahkan ketika subjek melihat buah pisang yang diberikan oleh perawat kepada pasien lainnya membuat subjek teringat dengan anaknya. Subjek mengatakan bahwa ia merindukan anaknya, ia ingin bertemu dengan anaknya Karen telah beberapa hari subjek tidak bertemu dengan anaknya. Subjek banyak menceritakan tentang anaknya ketika ia menceritakan anaknya subjek terlihat tersenyum dan tertawa jika ia mengingat tingkah laku anaknya yang lucu.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, subjek menggambar sebuah pohon dengan beberapa pohon kecil yang ada dibawah pohon besar. Subjek menjelaskan bahwa pohon-pohon kecil tersebut merupakan anak-anak dari pohon besar tersebut. Subjek mengatakan bahwa akan menyenangkan jika dikelilingi kita terdapat orang-oang bahkan anak-anak yang selalu menemani. Hal tersebut membuat subjek merasa rindu dengan anaknya dan ingin bersama anaknya karena bagi subjek ketika subjek mengingat atau melihat anaknya membuat subjek bahagia ingin untuk tetap sehat namun subjek tidak memiliki kekuatan untuk menghadapi atau melawan penyakit kanker tersebut. Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan menulis ketika ia merasa sedang bosan. Selain itu, selama melakukan kegiatan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek merasa ia mengungkapkan apa yang dirasakan walaupun melukis kegiatan yang cukup sulit namun ketika ia melihat hasil yang ia buat dengan warna-warna membuat subjek menyadari dengan kondisi dan situasi saat ini.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 19 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan melukis bisa membantunya untuk menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

Grafik 2. Perubahan Skor Pretest dan Posttest Kelompok *Art Therapy*



3. KELOMPOK KOMBINASI *EXPRESSIVE WRITING* DAN *ART THERAPY*

a. Subjek 1

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, kegiatan pertama yang subjek lakukan adalah menulis dimana subjek menuliskan tentang rasa sakit yang ia alami selama menderita penyakit kanker. Kemudian dikegiatan kedua subjek menggambar sebuah bunga warna dan ia menggambarkan setiap duri di tangkai/batang bunga warna tersebut. Subjek menjelaskan bahwa kanker sama sakit seperti duri dari bunga warna tersebut dan subjek menyukai bunga warna terutama mawar berwarna merah muda, dimana mawar berwarna merah muda terlihat cantik dan bagus. Subjek kemudian menjelaskan rasa sakit yang ia rasakan saat ini membuat subjek merasa ingin berhenti untuk menjalani perawatan atau pengobatan, bahkan subjek harus selalu menahan sakit dan tangis agar tidak terlihat lemas dihadapan kedua orang tuannya yang telah bekerja keras demi biaya pengobatan. Setelah kegiatan berlangsung subjek merasa sedih namun subjek juga merasa senang karena subjek bisa menceritakan apa yang selama ini subjek rasakan dan pikirkan.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang pengalamannya menjalani perawatan dirumah sakit, rasa bosan yang selalu subjek rasakan setiap harinya. Kemudian pada kegiatan kedua subjek menggambar pantai dan pohon kelapa. Subjek mengatakan rasa bosan yang setiap hari ia rasakan membuat subjek ingin pergi dan jalan-jalan seperti menikmati makan-makanan enak atau berada dipikir pantai sambil melihat matahari tenggelam. Subjek mengatakan bahwa dulu ia sering kali pergi kepantai melihat matahari tenggelam bersama dengan teman-temannya. Subjek sangat merasa bosan dengan aktivitas pengobatan / perawatan yang ia jalani saat ini, tidak ada yang bisa ia lakukan setiap harinya kecuali menunggu masa perawatan berjalan. Subjek merasa kesal jika harus berada didalam ruangan, subjek ingin sekali keluar bertemu

dengan teman-temannya seperti bercanda menghilangkan rasa yang selalu menjadi beban pikiran bagi subjek.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, kegiatan pertama subjek adalah menulis tentang penyakit kanker yang ia alami membuat ia selalu terbatas dengan apapun seperti tidak bisa berpergian jauh ataupun menikmati waktu yang menyenangkan. Kemudian di kegiatan kedua subjek menggambar seekor kupu-kupu yang sedang terbang dengan warna yang cenderung gelap. Subjek menjelaskan bahwa ia ingin merasa bebas seperti kupu-kupu bisa menikmati setiap waktunya, bisa dapat pergi kemanapun sesuka hatinya. Namun karena kondisi subjek saat ini tidak memungkinkan subjek untuk bisa pergi kemanapun yang ia sukai, bahkan subjek menjelaskan bahwa ia merasa bosan selalu melihat perjalanan dari rumah ke rumah sakit. Subjek juga mengatakan apapun yang ingin ia lakukan tidak bisa ia lakukan seperti dulu. Subjek merasa bahwa ia merasa sedih dan juga marah harus mengalami kondisi seperti yang subjek alami saat ini.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, kegiatan pertama subjek adalah menulis tentang rasa takut yang ia rasakan dari dampak penyakit kanker. Subjek merasa takut kondisi atau penampilan fisiknya berubah sehingga subjek terlihat jelek. Pada kegiatan kedua subjek menggambar sebuah bunga dengan warna-warna cerah dan terlihat bagus. Subjek mengatakan ia ingin tetap terlihat cantik, ia ingin seperti bunga yang ia gambar terlihat menarik dan cantik untuk dilihat. Namun efek dari pengobatan yang subjek jalani membuat rambut subjek rontok dan mulai menipis, hal tersebut membuat subjek merasa sedih dan kesal karena ketika memengang rambutnya maka rambutnya akan rontok. Subjek sering kali merasa lelah dengan situasi yang saat ini subjek alami, subjek ingin bisa seperti dulu tidak merasakan sakit dan tidak mengalami perubahan fisik yang semakin lama terlihat buruk/jelek.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis atau melukis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan tersebut ketika ia merasa sedang bosan ataupun ada yang ia pikirkan namun tidak bisa ia sampaikan sehingga subjek akan melakukan kegiatan menulis. Kegiatan yang sering subjek lakukan adalah menulis

karena baginya menulis bisa ia jadikan *diary* disetiap harinya. Selain itu, selama melakukan kegiatan menulis dan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membantu subjek untuk mengetahui bahwa terdapat kegiatan yang dapat mengungkapkan emosi secara tidak langsung. Subjek juga merasa dengan kegiatan menulis dan melukis membuat subjek menyadari bahwa kegiatan tersebut mampu membantu untuk mengatasi emosi yang dirasakan, seperti saat pertama kali melakukan kegiatan subjek merasakan kesedihan dengan kondisinya namun subjek merasa cukup tenang atau lega ketika ia mengungkapkan emosinya tersebut.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 23 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 16 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis atau melukis bisa membantunya untuk menyampaikan pikiran yang selama ini dipikirkan serta mampu menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

b. Subjek 2

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, kegiatan pertama yang subjek lakukan adalah menulis dimana subjek menuliskan tentang pertama kali ia menerima diagnosa kanker dari dokter yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa segala sesuatu tentang cita-citanya hancur. Kemudian pada kegiatan kedua subjek menggambar sebuah pohon dengan mahkota daun yang besar dan diberi warna hijau tua. Subjek menjelaskan bahwa pohon yang ia gambar seperti pohon yang ada didekat rumahnya, dimana pohon tersebut sering kali menjadi tempat bermain anak-anak. Bahkan pohon tersebut dulu juga menjadi tempat bermain subjek dan teman-temannya. Subjek merasa ia ingin bisa bermain kembali dengan teman-temannya untuk pergi berjalan-jalan.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang ia menjalani pengobatan / perawatan untuk pertama kalinya. Subjek menuliskan bahwa ia saat itu merasa takut dengan proses pengobatannya bahwa membuat subjek merasa stress atau tertekan karena subjek dipenuhi oleh perasaan takut. Kemudian pada kegiatan kedua, subjek

menggambar sebuah gambar sebuah wajah dengan ekspresi menangis. Subjek menceritakan bahwa apa yang ia gambar mewakili ekspresi subjek pertama kali mendengar diagnosa kanker dan perasaan takut ketika harus menjalani pengobatan. Rasa sakit yang harus subjek rasakan selama pengobatan itulah yang membuat subjek memiliki perasaan takut. Bahkan ekspresi terus tidak hanya mewakili subjek tetapi keluarga / orang tua subjek, subjek merasa sedih melihat ibunya menangis ketika mengetahui subjek mengalami penyakit kanker. Hal tersebut juga membuat subjek semakin merasa sedih dan tertekan.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang selama menjalani perawatan membuatnya tidak bisa melakukan apapun yang dia inginkan bahkan subjek juga menuliskan tidak ada perubahan yang membaik selama ia menjalani pengobatan hal tersebut membuat subjek merasa marah kepada diri sendiri dan orang-orang yang memaksanya untuk berobat. Kemudian di kegiatan kedua subjek menggambarkan manusia yang berdiri sendiri tanpa melakukan aktivitas. Subjek menjelaskan bahwa dari gambar tersebut menggambarkan tentang dirinya sendiri, dimana subjek hanya bisa berdiam diri tanpa melakukan aktivitas apapun yang kadang membuatnya marah dan kesal karena merasa bosan dengan situasi atau aktivitas yang ia kerjakan setiap harinya. Subjek merasa kesal dan ingin marah ketika harus terus melihat lingkungan rumah sakit, subjek sangat berharap diberikan kesempatan untuk menikmati suasana liburan seperti pantai atau bermain dengan teman-temannya. Bahkan subjek merindukan teman-temannya di perkuliahan.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang keluarga. Subjek menuliskan bahwa ia merasa khawatir dengan orang tua atau keluarganya, subjek menjelaskan bahwa beban keluarga semakin menjadi berat karena subjek dan merasa dirinya sebagai beban yang harus ditanggung keluarga. Pada kegiatan kedua, subjek menggambar sebuah rumah. Subjek menjelaskan bahwa ia merindukan rumahnya, merindukan kebersamaan dengan keluarga bersama saudara-saudaranya. Subjek selalu merasa sedih dan selalu ingin menangis jika

mengingat keluarganya sedangkan subjek tidak bisa berbuat apa-apa untuk keluarganya agar keluarga / orang tuanya merasa sedih.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis atau melukis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan tersebut ketika ia merasa sedang bosan ataupun ada yang ia pikirkan namun tidak bisa ia sampaikan sehingga subjek akan melakukan kegiatan menulis. Selain itu, selama melakukan kegiatan menulis dan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membantu subjek untuk mengetahui bahwa terdapat kegiatan yang dapat mengungkapkan emosi secara tidak langsung.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none">- Skor pretest 24 (depresi sedang)- Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran.	<ul style="list-style-type: none">- Skor posttest 16 (depresi ringan)- Subjek merasa kegiatan menulis atau melukis bisa membantunya untuk menyampaikan pikiran yang selama ini dipikirkan serta mampu menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

c. Subjek 3

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, kegiatan pertama yang subjek lakukan adalah menulis dimana subjek menuliskan tentang pertama kali ia menerima diagnosa kanker dari dokter yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa bahwa ia telah menjadi seseorang yang telah gagal akan segala hal, bahkan untuk menjaga dirinya sendiripun gagal. Kemudian pada kegiatan kedua subjek menggambar sebuah pohon tanpa memiliki mahkota, subjek menjelaskan bahwa pohon tersebut sama dengan subjek dimana pohon tersebut gagal untuk memiliki daun sehingga tidak tampak sebagai pohonnya yang tumbuh dengan baik. Begitupula subjek yang telah gagal menjadi pribadi yang hebat hanya karena penyakit kanker yang dialami membuat subjek menjadi individu yang hidup dengan sehat layaknya individu lainnya.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang kebersamaan dengan keluarga. Subjek menjelaskan bahwa kebiasaan keluarganya ada ketika di hari sering menghabiskan waktu

bersama seperti makan bersama di restoran atau berjalan-jalan. Namun semenjak subjek harus menjalani pengobatan / perawatan keluarga subjek tidak lagi melakukan kebiasaan tersebut karena pada hari libur keluarga menghabiskan waktunya menjaga subjek hal tersebut membuat subjek merasa sedih. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gambar sebuah pohon dan beberapa burung yang sedang terbang. Subjek menjelaskan bahwa yang ia gambar ada ia dan keluarganya yang selalu bersama-sama namun subjek selalu merasa sedih dan ingin menangis jika ia mengingat orang tuanya.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang ia selalu merasa sakit selama pengobatan karena jarum suntik yang ditusukan dalam tubuhnya. Subjek juga menjelaskan bahwa ia memiliki ketakutan terhadap jarum suntik tapi jika ia mengeluhkan rasa takut kepada orang tuanya, subjek merasa cemas jika orang tuanya semakin khawatir dan tertekan karena subjek sehingga subjek selalu menahan rasa sakit dan perasaan cemas yang ia rasakan. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gambar pemandangan pegunungan. Subjek menjelaskan jika ia bisa pergi ke sebuah pegunungan atau wisata lainnya subjek tidak akan merasakan sakit yang ia dapatkan selama pengobatan / perawatan.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang keinginannya untuk menghabiskan waktu selain menjalani pengobatan atau perawatan di rumah sakit. Subjek menjelaskan sangat bosan selalu bertemu dengan orang-orang di rumah sakit dan mencium aroma obat-obatan. Rasa bosan yang dialami subjek ia gambarkan pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gunung kembali. Subjek menjelaskan akan menyenangkan jika ia bisa pergi mendaki bersama teman-temannya. Walaupun rasa lelah yang didapatkan tetapi tidak setelah menjalani pengobatan / perawatan di rumah sakit. Subjek tidak pernah menceritakan rasa bosan yang ia alami kepada orang tuanya, subjek tidak ingin semakin menjadi beban untuk orang tuanya.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis atau melukis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan

kegiatan tersebut ketika ia merasa sedang bosan ataupun ada yang ia pikirkan namun tidak bisa ia sampaikan sehingga subjek akan melakukan kegiatan menulis. Selain itu, selama melakukan kegiatan menulis dan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek bahwa kegiatan tersebut mampu membantu untuk mengungkapkan emosi yang selama ini dirasakan tanpa harus menjadi beban untuk orang tua atau keluarganya.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 17 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis atau melukis bisa membantunya untuk menyampaikan pikiran yang selama ini dipikirkan serta mampu menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

d. Subjek 4

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, kegiatan pertama yang subjek lakukan adalah menulis dimana subjek menuliskan tentang pertama kali ia menerima diagnosa kanker dari dokter yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa bahwa tidak tau apa yang harus dilakukan, bagi subjek kabar tersebut adalah kabar terburuk yang pernah subjek dengar bahkan subjek tidak pernah berharap untuk mendengar kabar tersebut. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah tulisan *cancer*. Subjek menjelaskan bagaimana sebuah penyakit kanker mengubah seluruh kehidupan subjek yang membuat subjek tidak dapat melakukan apapun selain menyerah. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gambar bunga berwarna putih. Subjek menganggap bunga adalah salah satu tanaman yang cantik, subjek juga menceritakan bahwa ia menyukai bunga berwarna putih. Subjek merasa ia tidak bisa terlihat cantik seperti bunga karena perubahan fisik dan penampilan yang membuat ia tidak lagi terlihat cantik dan menarik.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang perasaannya yang dimana subjek merasa lelah jika harus menjalani perawatan / pengobatan secara terus-menerus sampai tidak tau

kapan berakhirnya. Subjek merasa sangat sedih bahkan ia menjelaskan apakah menyerah salah satu cara yang salah, subjek merasa sangat sedih dengan kondisi dan situasi yang saat ini ia alami. Bahkan subjek merasa iri jika melihat orang-orang di sekitarnya. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gambar awan, langit dan burung. Subjek menjelaskan burung merupakan hewan yang bisa terbang kemanapun ia mau, subjek merasa ia berbanding terbalik dengan burung karena subjek tidak dapat pergi kemanapun yang ia mau karena subjek harus menjalani pengobatan / perawatan sehingga subjek merasa lelah dan bosan dengan situasi atau kegiatan yang selalu saja sama di setiap harinya.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang masih menuliskan tentang bagaimana subjek menjalani perawatan / pengobatan di rumah sakit. Rasa menyerah yang subjek rasakan masih tetap dirasakan oleh subjek, subjek juga masih menceritakan bagaimana rasa bosan hingga ia ingin berhenti dalam perawatan / pengobatan bahkan rasa sakit yang harus subjek rasakan selama pengobatan / perawatan. Subjek memiliki keinginan untuk memiliki kegiatan atau aktivitas selain perawatan / pengobatan seperti subjek dapat berpergian melihat pantai atau bermain dengan teman-temannya. Keinginan subjek dalam berpergian ke pantai ia gambarkan pada kegiatan kedua. Dimana pada kegiatan kedua, subjek melukiskan sebuah gambaran pesisir pantai dengan pemandangan matahari terbenam. Subjek berharap ia bisa sekali melihat pantai dan matahari terbenam.

Pada sesi atau hari keempat intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang keluarganya. Bagaimana subjek menceritakan tentang perjuangan keluarga / orang tuanya dalam proses kesembuhan subjek dan ucapan terima kasih subjek kepada keluarga / orang tua. Subjek merasa ia tidak pantas menerima apa yang diberikan oleh keluarganya saat ini sedangkan subjek sering merasa untuk menyerah dalam proses pengobatan. Perjuangan keluarga / orang tua subjek tidak sebanding dengan apa yang dilakukan oleh subjek, subjek sangat merasa sedih jika mengingat bagaimana perjuangan keluarganya. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah

gambar keluarga. Subjek menceritakan kembali tentang bagaimana subjek menyanyangi dan terima kasih kepada keluarga, bahkan subjek hingga menangis menceritakan subjek tidak ingin jika harus berpisah dengan keluarganya.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis atau melukis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan tersebut ketika ia merasa sedang bosan ataupun ada yang ia pikirkan namun tidak bisa ia sampaikan sehingga subjek akan melakukan kegiatan menulis. Selain itu, selama melakukan kegiatan menulis dan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek bahwa kegiatan tersebut mampu membantu untuk mengungkapkan emosi yang selama ini dirasakan tanpa harus menjadi beban untuk orang tua atau keluarganya. Kegiatan melukis dianggap subjek sebagai kegiatan untuk mengungkapkan keinginan-keinginan yang tidak tersampaikan.

Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 18 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis atau melukis bisa membantunya untuk menyampaikan pikiran yang selama ini dipikirkan serta mampu menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

e. Subjek 5

Selama melakukan intervensi subjek bersikap kooperatif sehingga intervensi dapat berjalan sesuai dengan harapan. Pada sesi atau hari pertama intervensi, kegiatan pertama yang subjek lakukan adalah menulis dimana subjek menuliskan tentang pertama kali ia menerima diagnosa kanker dari dokter yang dimana hal tersebut membuat subjek merasa bahwa tidak tau apa yang harus dilakukan, subjek hanya terdiam dan menangis setiap harinya setelah kejadian tersebut. Perasaan sedih selalu dirasakan oleh subjek bahkan semangat subjek tidak bisa ia dirasakan lagi. Subjek bahkan menangis dalam menceritakan penyakit kankernya. Pada kegiatan kedua, subjek melukiskan sebuah gambar seorang laki-laki. Subjek menjelaskan bahwa anak laki-laki tersebut adalah dirinya.

Pada sesi atau hari kedua intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang keinginannya untuk menghabiskan waktu selain menjalani pengobatan atau perawatan di rumah sakit. Subjek menjelaskan sangat bosan selalu bertemu dengan orang-orang di rumah sakit dan mencium aroma obat-obatan. Rasa bosan yang dialami subjek ia gambarkan pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah pemandangan gunung. Subjek menjelaskan ia ingin melihat pemandangan di gunung batur karena sebelum ia menerima diagnosa subjek bersama rekan kerja mendaki gunung batur namun dengan kondisi saat ini subjek tidak dapat lagi menghabiskan waktu untuk bersenang-senang seperti dulu bersama rekan-rekannya.

Pada sesi atau hari ketiga intervensi, kegiatan pertama subjek adalah menulis tentang istri dan anaknya. Subjek menjelaskan bahwa ia sangat merasa sedih jika harus membuat istrinya memiliki beban yang seharusnya tidak dirasakan bahkan anak subjek yang masih kecil juga harus merasakan bagaimana kesulitan keluarga yang disebabkan oleh subjek. Subjek juga merasa sedih jika tidak bisa bersama dengan anaknya karena proses pengobatan / perawatan bahkan subjek tidak bisa memeluk atau memengang anaknya. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gambar istri dan anaknya. Subjek menjelaskan bagaimana berharganya istri dan anak subjek, subjek sangat merasa berterima kasih kepada istrinya yang masih setia kepada subjek. Subjek sangat merasa sedih dan bersalah atas situasi atau kondisi yang ia alami saat ini, subjek juga merasa sedih dan menyalahkan dirinya sendiri jika harus melihat istrinya bersedih.

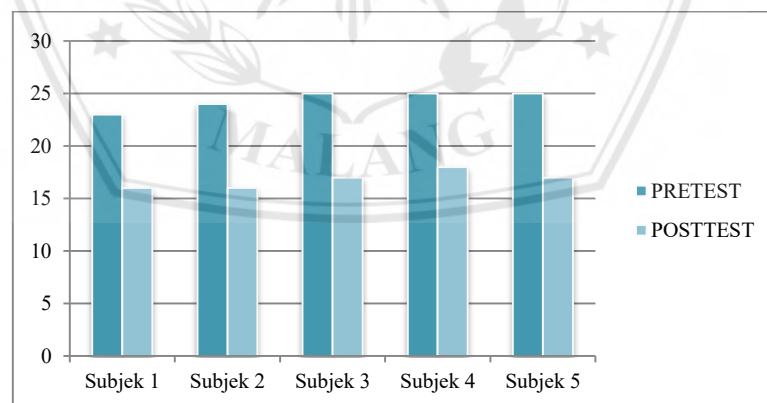
Pada sesi atau hari keempat intervensi, pada kegiatan pertama subjek menuliskan tentang keluarganya. Bagaimana subjek menceritakan tentang perjuangan keluarga / orang tuanya dalam proses kesembuhan subjek dan ucapan terima kasih subjek kepada keluarga. Subjek merasa sedih dengan kesetiaan keluarga subjek yang selalu berada bersama dan mendampingi subjek hingga subjek dalam situasi / kondisi yang ia alami. Pada kegiatan kedua, subjek melukis sebuah gambar keluarga. Subjek menceritakan kembali tentang bagaimana subjek menyanyangi dan terima kasih kepada

keluarga, bahkan subjek hingga menangis menceritakan subjek tidak ingin jika harus berpisah dengan keluarganya.

Satu minggu setelah intervensi, subjek menyampaikan kegiatan menulis atau melukis masih ia lakukan walaupun tidak setiap hari. Subjek melakukan kegiatan tersebut ketika ia merasa sedang bosan ataupun ada yang ia pikirkan namun tidak bisa ia sampaikan sehingga subjek akan melakukan kegiatan menulis. Selain itu, selama melakukan kegiatan menulis dan melukis untuk mengekspresikan pikiran dan emosi membuat subjek bahwa kegiatan tersebut mampu membantu untuk mengungkapkan emosi yang selama ini dirasakan tanpa harus menjadi beban untuk orang tua atau keluarganya. Subjek juga menyatakan bahwa dengan kegiatan tersebut subjek juga berpikir tentang selama ini yang terjadi pada subjek dan emosi-emosi yang dirasakannya.

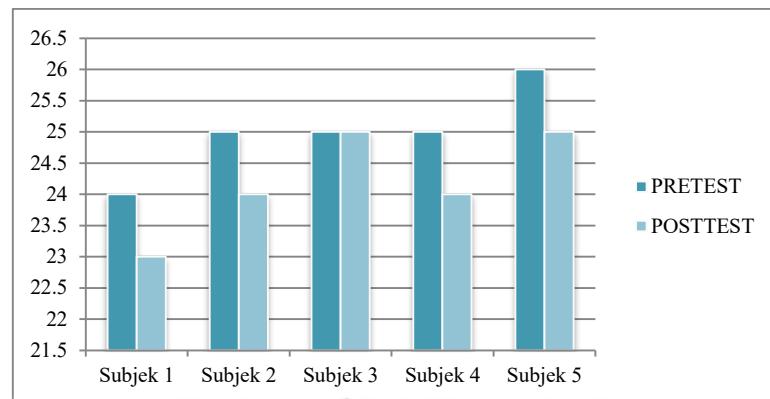
Sebelum	Sesudah
<ul style="list-style-type: none"> - Skor pretest 25 (depresi sedang) - Tidak mengekspresikan emosi ataupun pikiran. 	<ul style="list-style-type: none"> - Skor posttest 17 (depresi ringan) - Subjek merasa kegiatan menulis atau melukis bisa membantunya untuk menyampaikan pikiran yang selama ini dipikirkan serta mampu menghilangkan rasa bosan selama perawatan atau pengobatan dirumah sakit.

Grafik 3. Perubahan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kombinasi *Expressive Writing & Art Therapy*



4. KELOMPOK KONTROL

Grafik 4. Perubahan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol



B. DATA TURUN LAPANG

1. IDENTITAS

WRITING THERAPY

Nama	Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaan	Keluarga	Status Ekonomi	Kanker	Diagnosa
BP	40th	L	SMA	Wirawasta	Ada	Menengah	CA Pankreas	6 bulan
NV	38th	P	S1	PNS	Ada	Menengah keatas	CA Serviks	6 bulan
WD	34th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	CA Payudara	7 bulan
KP	42th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	SCC Submandigula	5 bulan
AH	24th	L	SMA	Mahasiswa	Ada	Menengah keatas	CA Pankreas	4 bulan

ART THERAPY

Nama	Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaan	Keluarga	Status Ekonomi	Kanker	Diagnosa
TK	30th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	CA Seviks	4 bulan
SR	26th	P	SMA	Karyawan	Ada	Menengah	CA Payudara	5 bulan
HY	21th	L	SMA	Mahasiswa	Ada	Menengah keatas	CA Leukimia	7 bulan
AY	40th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	CA Indung Telur	3 bulan
EV	34th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	CA Payudara	6 bulan

WRITING & ART THERAPY

Nama	Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaan	Keluarga	Status Ekonomi	Kanker	Diagnosa
DN	29th	P	S1	Karyawan	Ada	Menengah	CA Payudara	3 bulan
SS	22th	L	SMA	Mahasiswa	Ada	Menengah keatas	CA Darah Leukimia	6 bulan
SR	23th	P	SMA	Mahasiswa	Ada	Menengah	CA Darah Leukimia	7 bulan
JH	27th	P	SMA	Karyawan	Ada	Menengah	CA Payudara	5 bulan
ZN	30th	L	S1	Wiraswasta	Ada	Menengah	CA Hati	3 bulan

KONTROL

Nama	Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaan	Keluarga	Status Ekonomi	Kanker	Diagnosa
MR	38th	P	S1	Karyawan	Ada	Menengah keatas	CA Payudara	2 bulan
ZH	46th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah keatas	CA Serviks	5 bulan
IN	47th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	CA Serviks	2 bulan
DN	38th	P	S1	PNS	Ada	Menengah keatas	CA Payudara	4 bulan
EL	47th	P	SMA	IRT	Ada	Menengah	CA Payudara	3 bulan

2. DATA PRETEST

WRITING THERAPY

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
BP	40th	L	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	22	Sedang
NV	38th	P	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	23	Sedang
WD	34th	P	1	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	2	2	2	2	25	Sedang
KP	42th	P	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	2	0	1	1	1	1	1	2	1	2	2	24	Sedang
AH	24th	L	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	2	1	2	2	24	Sedang

ART THERAPY

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
TK	30th	P	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	24	Sedang
SRI	26th	P	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	23	Sedang
HY	20th	L	2	1	1	0	2	1	2	1	0	1	0	0	1	0	1	1	2	2	1	1	1	21	Sedang
AY	40th	P	2	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	25	Sedang
EV	34th	P	2	1	1	2	1	1	1	0	0	2	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	25	Sedang

WRITING & ART THERAPY

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
DN	29th	P	2	2	1	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	25	Sedang
SS	22th	L	2	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	25	Sedang
SR	20th	P	2	2	1	1	2	1	2	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	1	2	25	Sedang
JH	27th	P	2	2	1	1	2	1	2	2	0	1	0	0	1	1	1	1	0	2	2	1	2	25	Sedang
ZN	30th	L	2	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	26	Sedang

KONTROL

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
MR	38th	P	2	1	1	1	1	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	24	Sedang
ZH	46th	P	2	1	1	1	1	1	1	2	0	2	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	25	Sedang
IN	47th	P	2	2	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	25	Sedang
DN	38th	P	2	1	1	1	1	1	1	1	0	2	0	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	25	Sedang
EL	47th	P	2	1	1	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	26	Sedang

3. DATA POSTTEST

WRITING THERAPY

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
BP	40th	L	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	2	1	2	1	2	18	Ringan
NV	38th	P	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	18	Ringan
WD	34th	P	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	2	2	2	2	19	Sedang
KP	42th	P	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	2	1	2	2	19	Sedang
AH	24th	L	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	2	1	2	2	18	Ringan

ART THERAPY

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
TK	30th	P	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	2	2	1	2	19	Ringan
SRI	26th	P	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	2	2	2	18	Ringan
HY	20th	L	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2	2	1	1	2	18	Ringan
AY	40th	P	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	19	Ringan
EV	34th	P	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	2	1	2	2	19	Ringan

WRITING & ART THERAPY

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
DN	29th	P	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	1	2	16	Ringan
SS	22th	L	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	1	2	16	Ringan
SR	20th	P	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	1	2	17	Ringan
JH	27th	P	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	2	2	1	2	18	Ringan
ZN	30th	L	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	2	1	2	17	Ringan

KONTROL

Nama	Usia	JK	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	Jumlah	Kategori
MR	38th	P	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	24	Sedang
ZH	46th	P	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	24	Sedang
IN	47th	P	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	25	Sedang
DN	38th	P	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	24	Sedang
EL	47th	P	2	1	0	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	25	Sedang

C. ANALISA DATA

1. Uji Mann Whitney

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Writing	5	5.00	25.00
	Art	5	6.00	30.00
	Total	10		

Test Statistics^a

Posttest	
Mann-Whitney U	10.000
Wilcoxon W	25.000
Z	-.600
Asymp. Sig. (2-tailed)	.549
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.690 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Writing	5	7.70	38.50
	WritingArt	5	3.30	16.50
	Total	10		

Test Statistics^a

Posttest	
Mann-Whitney U	1.500
Wilcoxon W	16.500
Z	-2.394
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.016 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Art	5	7.80	39.00
	WritingArt	5	3.20	16.00

Total	10		
-------	----	--	--

Test Statistics^a

	Posttest
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	16.000
Z	-2.479
Asymp. Sig. (2-tailed)	.013
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.016 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Writing	5	3.00	15.00
	Kontrol	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Posttest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.668
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Art	5	3.00	15.00
	Kontrol	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Posttest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000

Z	-2.668
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	WritingArt	5	3.00	15.00
	Kontrol	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Posttest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

2. Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Writing - Pretest_Writing	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest_Writing < Pretest_Writing

b. Posttest_Writing > Pretest_Writing

c. Posttest_Writing = Pretest_Writing

Test Statistics^a

	Posttest_Writing - Pretest_Writing
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Art - Pretest_Art	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Posttest_Art < Pretest_Art
b. Posttest_Art > Pretest_Art
c. Posttest_Art = Pretest_Art

Test Statistics^a

	Posttest_Art - Pretest_Art
Z	-2.041 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.041

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_WritingArt - Pretest_WritingArt	Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Posttest_WritingArt < Pretest_WritingArt
b. Posttest_WritingArt > Pretest_WritingArt
c. Posttest_WritingArt = Pretest_WritingArt

Test Statistics^a

	Posttest_Writing Art - Pretest_WritingA rt
Z	-2.070 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol	Negative Ranks	3 ^a	2.00	6.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	2 ^c		
	Total	5		

- a. Posttest_Kontrol < Pretest_Kontrol
- b. Posttest_Kontrol > Pretest_Kontrol
- c. Posttest_Kontrol = Pretest_Kontrol

Test Statistics^a

	Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol
Z	-1.732 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.083

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

3. Uji Hipotesis (Kruskal Wallis)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SkorDelta	20	-4.70	2.515	-8	-1
Kelompok	20	2.50	1.147	1	4

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank
SkorDelta	Writing	5	9.90
	Art	5	10.80
	WritingArt	5	3.30
	Kontrol	5	18.00
	Total	20	

Test Statistics^{a,b}

	SkorDelta
Kruskal-Wallis H	16.049
df	3
Asymp. Sig.	.001

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Kelompok



SKALA BECK DEPRESSION INVENTORY II

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin : L / P (lingkari yang sesuai)

INSTRUKSI

Dari setiap kelompok pilihlah satu kalimat yang paling sesuai dengan keadaan dirimu dalam dua minggu terakhir ini. Setelah memilih satu kalimat dari kelompok pertama lanjutkanlah pada kelompok berikutnya. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Pilih saja kalimat yang paling sesuai dengan dirimu akhir-akhir ini.

Beri tanda : X disamping jawaban tersebut. Tulislah tanda X itu dalam kurung yang letaknya di samping jawaban yang kamu pilih.

1.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa sedih <input type="checkbox"/> Saya merasa sedih <input type="checkbox"/> Saya merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat menghilangkannya. <input type="checkbox"/> Saya merasa begitu sedih sehingga saya merasa tidak tahan lagi
2.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan <input type="checkbox"/> Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan <input type="checkbox"/> Saya merasa tidak ada sesuatu yang saya nantikan <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya tidak dapat diperbaiki
3.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa gagal <input type="checkbox"/> Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan dari pada rata-rata orang <input type="checkbox"/> Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah banyak kegagalan <input type="checkbox"/> Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total
4.	<input type="checkbox"/> Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya <input type="checkbox"/> Saya tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu <input type="checkbox"/> Saya tidak puas atau bosan terhadap apa saja
5.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa bersalah <input type="checkbox"/> Saya cukup sering merasa bersalah <input type="checkbox"/> Saya sering merasa bersalah <input type="checkbox"/> Saya merasa bersalah sepanjang waktu
6.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa seolah saya sedang dihukum <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa saya mungkin sedang dihukum <input type="checkbox"/> Saya pikir saya akan dihukum <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa saya sedang dihukum
7.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri <input type="checkbox"/> Saya kecewa dengan diri saya sendiri <input type="checkbox"/> Saya muak terhadap diri saya sendiri <input type="checkbox"/> Saya membeci diri saya sendiri

8.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa lebih buruk daripada orang lain <input type="checkbox"/> Saya cela diri saya sendiri karena kelemahan-keemahan atau kesalahan-kesalahan saya <input type="checkbox"/> Saya menyalahkan diri saya sepanjang waktu karena kesalahankesalahan saya <input type="checkbox"/> Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi
9.	<input type="checkbox"/> Saya tidak punya sedikitpun pikiran untuk bunuh diri <input type="checkbox"/> Saya mempunyai pikiran-pikiran untuk bunuh diri, namun saya tidak akan melakukannya <input type="checkbox"/> Saya ingin bunuh diri <input type="checkbox"/> Saya akan bunuh diri jika saja ada kesempatan
10.	<input type="checkbox"/> Saya tidak lebih banyak menangis dibandingkan biasanya <input type="checkbox"/> Sekarang saya lebih banyak menangis dari pada sebelumnya <input type="checkbox"/> Sekarang saya menangis sepanjang waktu <input type="checkbox"/> Biasanya saya mampu menangis, namun kini saya tidak lagi dapat menangis walaupun saya menginginkannya
11.	<input type="checkbox"/> Saya tidak lebih terganggu oleh berbagai hal dibandingkan biasanya <input type="checkbox"/> Kini saya sedikit lebih pemarah daripada biasanya <input type="checkbox"/> Saya agak jengkel atau terganggu di sebagian besar waktu saya <input type="checkbox"/> Kini saya merasa jengkel sepanjang waktu
12.	<input type="checkbox"/> Saya tidak kehilangan minat saya terhadap orang lain <input type="checkbox"/> Saya agak kurang berminat terhadap orang lain dibandingkan bisanya <input type="checkbox"/> Saya kehilangan hampir seluruh minat pada orang lain <input type="checkbox"/> Saya telah kehilangan seluruh minat saya pada orang lain
13.	<input type="checkbox"/> Saya mengambil keputusan-keputusan hampir sama baiknya dengan yang biasanya saya lakukan <input type="checkbox"/> Saya menunda mengambil keputusan-keputusan lebih sering dari yang biasanya saya lakukan <input type="checkbox"/> Saya mengalami kesulitan lebih besar dalam mengambil keputusankeputusan dari pada sebelumnya <input type="checkbox"/> Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan-keutusan lagi
14.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa bahwa keadaan saya tampak lebih buruk dari yang biasanya <input type="checkbox"/> Saya khawatir saya tampak tua atau tidak menarik <input type="checkbox"/> Saya merasa bahwa ada perubahan-perubahan yang permanen dalam penampilan <input type="checkbox"/> Saya yakin bahwa saya tampak jelek
15.	<input type="checkbox"/> Saya dapat bekerja sama baiknya dengan waktu-waktu sebelumnya <input type="checkbox"/> Saya membutuhkan suatu usaha ekstra untuk memulai melakukansesuatu <input type="checkbox"/> Saya harus memaksakan diri sekuat tenaga untuk melakukan sesuatu <input type="checkbox"/> Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi
16.	<input type="checkbox"/> Saya dapat tidur seperti biasa <input type="checkbox"/> Tidur saya tidak senyenyak biasanya <input type="checkbox"/> Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan merasa sukar sekali untuk bisa tidur kembali <input type="checkbox"/> Saya bangun beberapa jam lebih awal dari pada biasanya serta tidak dapat tidur kembali
17.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa lebih lelah dari biasanya <input type="checkbox"/> Saya merasa lebih lelah dari biasanya <input type="checkbox"/> Saya merasa lelah setelah melakukan apa saja <input type="checkbox"/> Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun
18.	<input type="checkbox"/> Nafsu makan saya tidak lebih buruk dari biasanya <input type="checkbox"/> Nafsu makan saya tidak sebaik biasanya <input type="checkbox"/> Nafsu makan saya kini jauh lebih buruk

	() Saya tak memiliki nafsu makan lagi
19.	<input type="checkbox"/> Berat badan saya tidak turu banyak, atau bahkan tetap, akhir-akhir ini <input type="checkbox"/> Berat badan saya turun lebih dari 1 kg <input type="checkbox"/> Berat badan saya turun lebih dari 2 kg <input type="checkbox"/> Berat badan saya turun lebih dari 3 kg
20.	<input type="checkbox"/> Saya tidak merasa lebih cemas terhadap kesehatan saya dari pada biasanya <input type="checkbox"/> Saya cemas mengenai masalah-masalah fisik seperti rasa sakit dan tidak enak badan, atau perut mual atau sembelit <input type="checkbox"/> Saya sangat cemas mengenai masalah-masalah fisik dan sukar untuk memikirkan banyak hal lainnya <input type="checkbox"/> Saya begitu cemas mengenai masalah-masalah fisik saya sehingga tidak dapat berpikir tentang hal lainnya
21.	<input type="checkbox"/> Saya tidak melihat adanya perubahan dalam minat saya terhadap seks <input type="checkbox"/> Saya kurang berminat di bidang seks dibandingkan biasanya <input type="checkbox"/> Kini saya sangat kurang berminat terhadap seks <input type="checkbox"/> Saya telah kehilangan minat terhadap seks sama sekali



MODUL *EXPRESSIVE WRITING*, *ART THERAPY* DAN KOMBINASI *WRITING & ART THERAPY* UNTUK MENURUNKAN DEPRESI

I. LATAR BELAKANG

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang disebabkan oleh perubahan emosi, dimana individu yang mengalami depresi memiliki emosi negatif yang berlebihan sehingga mereka akan merasakan kesedihan yang mendalam dan tidak adanya reaktivitas emosional (Rottenberg, 2005). Depresi merupakan kondisi abnormal yang ditandai dengan penurunan mood pada individu (Beck, 1967). Menurut Prokop, Bradley, Burish, Anderson, & Fox (1991) tanda-tanda depresi yang dialami oleh individu yang mengalaminya seperti perasaan sedih, menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki semangat / pesimis, merasa tidak berharga dan tidak berdaya.

Kesulitan dalam regulasi emosi merupakan inti dari gejala depresi, dimana individu yang mengalami depresi menunjukkan lebih sering menggunakan regulasi emosi maladaptif dan kesulitan menerapkan strategi adaptif secara efektif (Joormann & Michael, 2014). Hal tersebut disebabkan oleh persepsi negatif yang diciptakan oleh individu sehingga individu tidak mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakan, maka individu mempertahankan pengaruh negatif dibandingkan dengan pengaruh positif didalam dirinya.

Berbagai macam intervensi telah dilakukan kepada individu dalam mengatasi masalah psikologis, salah satunya *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis (Morgan, Graves, Poggi, & Cheson, 2008). Pennebaker (1997) menjelaskan *expressive writing therapy* adalah kegiatan menulis yang dilakukan sebagai bentuk katarsis dengan menuliskan pengalaman traumatis secara emosional yang dialami. Menurut Susanti & Supriyantini (2013) dengan kondisi depresi yang dialami individu dapat memahami dirinya dan menghadapi situasi tersebut dengan melalui *expressive writing therapy*.

Pennebaker (1997) menyatakan *expressive writing therapy* mampu mengubah mood individu menjadi lebih baik setelah melakukannya. *Expressive writing therapy* secara efektif mampu menurunkan depresi pada individu, dimana individu mulai mampu untuk melihat sisi positif dari peristiwa yang dialami serta memiliki

harapan untuk masa depannya sehingga individu telah merubah cara pandang tentang konflik yang dialami dan mengubah perilaku menjadi positif (Murti & Hamidah, 2012). *Expressive writing therapy* juga mampu menurunkan depresi pada individu yang menjalani rehabilitasi NAPZA (Purwandari & Hadi, 2005).

Expressive writing therapy secara efektif dapat mengatasi atau menurunkan simptom-simptom gangguan psikologis tetapi *expressive writing therapy* memiliki kekurangan. Menurut Soroko (2012) beberapa dari individu tidak merasakan kepuasan dalam menulis ketika menceritakan pengalaman traumatisnya dan memiliki kemampuan dalam menulis sehingga individu tidak mampu untuk menceritakan pengalaman secara mendalam. Selain itu *expressive writing therapy* tidak terdapat teknik dalam menceritakan kembali isi tulisan yang telah ditulis oleh individu maka kemungkinan individu tidak dapat menceritakan secara keseluruhan dan rinci dalam sebuah tulisan. Sehingga dari kekurangan yang dimiliki *expressive writing therapy* membuat individu secara tidak maksimal dalam mengekspresikan emosi dan tidak mampu untuk memahami atau menyadari konflik yang dialami dengan baik.

Selain *expressive writing therapy*, intervensi *art therapy* mampu mengatasi masalah psikologis. *Art therapy* merupakan kegiatan melukis sebagai bentuk katarsis, mampu membantu individu dalam mengekspresi emosi dan melepaskan stress yang dialami. *Art therapy* membantu individu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti melukis ditambah dengan warna yang warna-warni sehingga individu sejenak terlupakan oleh konflik yang dialami dan yang menekan. Melalui *art therapy* individu mampu menyampaikan apa yang selama ini dirasakan karena dengan melukis maka individu mampu menyampaikan atau mengungkapkan melalui symbol, lukisan dan gambar yang bermakna (Edwards, 2004). Ketika individu mampu melukiskan sebuah gambar dengan tema tertentu dan bermakna akan memberikan efek yang menyenangkan dan menenangkan (Machiodi, 2001).

Menarik perasaan atau mengetahui emosi yang dirasakan juga menjadi salah satu tujuan dari *art therapy* (Finnegin, 2009). *Art therapy* secara efektif menurunkan emosi negatif depresi pada pasien kanker payudara (Puig, Lee, Goodwin, & Sherrard, 2006). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *art therapy* efektif untuk mengurangi rasa sakit, stress, kecemasan dan depresi termasuk

perasaan terisolasi dan ketidakberdayaan (Packman, Beck, VanZutphen, Long, & Spengler, 2003).

Art therapy secara efektif dapat dilakukan kepada anak-anak pasien kanker dalam menurunkan emosi negatif serta kecemasan yang dirasakan (Khodabakhshi Koolae, Vazifehdar, & Bahari, 2016). Pada pasien kanker payudara kegiatan *art therapy* diberikan untuk mengatasi ketakutan yang dialami serta pasien mampu mengekspresikan dirinya sehingga meningkatkan rasa percaya diri (Öster, Magnusson, Thyme, Lindh, & Åström, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian *art therapy* secara efektif mengatasi masalah psikologis akan tetapi *art therapy* memiliki kelemahan. Siegel (2011) menjelaskan kekurangan dari *art therapy* adalah tidak semua individu memiliki kemampuan atau keterampilan dalam melukis sehingga ketidakmampuan tersebut dapat membuat individu tidak secara maksimal dalam mengungkapkan emosi atau pikirannya dan individu tidak mampu merefleksikan emosi dengan menyeluruh. Selain itu, selama proses melukis beberapa individu mengeluhkan bahwa tidak mampu melukis dengan baik atau bagus terkadang hal tersebut membuat individu merasa tidak percaya diri dan tidak mampu mengekspresikan secara menyeluruh tentang emosi-emosi yang dirasakan. Sehingga dari kekurangan yang dimiliki *expressive writing therapy* membuat individu secara tidak maksimal dalam mengekspresikan emosinya sehingga individu tidak optimal dalam meningkatkan emosi positif didalam dirinya.

Expressive writing therapy dan *art therapy* secara efektif mampu menurunkan gejala atau simptom-simptom gangguan atau masalah psikologis seperti halnya depresi. Melalui katarsis individu mampu menurunkan depresi dengan mengekspresikan emosi-emosi negatif dan persepsi / pikiran negatif. *Expressive writing therapy* dan *art therapy* membantu individu untuk mengekspresikan emosi dan pikirannya melalui media-media yang digunakan. Namun dari kedua intervensi tersebut masing-masing memiliki kekurangan, maka dengan mengkombinasikan intervensi *expressive writing* dan *art therapy* sehingga individu mampu lebih menyadari atau memahami dirinya sendiri serta konflik yang dialami dan individu mampu untuk meningkatkan emosi positif di dalam dirinya secara maksimal.

II. TINJAUAN PUTAKA

a. Expressive Writing

Expressive writing merupakan teknik dalam mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan pengalaman traumatis atau pengalaman yang tidak menyenangkan (Pennebaker, 2002). Kegiatan menulis merupakan salah satu cara dalam berkomunikasi dimana individu mulai untuk mengembangkan pikiran sehingga mampu membantu individu memunculkan kesadaran akan peristiwa atau pengalaman yang telah di alami (Bolton, Howlett, Lago, & Wright, 2004). *Expressive writing* mampu membantu individu dalam mengurangi stress sehingga individu mampu menstabilkan emosi, selain itu *expressive writing* merupakan salah satu terapi ekspresif yang mampu membuat individu dalam mengekspresikan emosinya secara natural (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011).

Kegiatan *expressive writing* merupakan salah satu *emotional katarsis* atau cara individu dalam melepaskan emosi negatif. Freud menjelaskan bahwa ketika individu mampu melakukan katarsis, mengungkapkan konflik atau peristiwa yang dialami mampu membantu individu menjadi lebih baik dan menghilangkan simptom-simtom masalah psikologis dan secara tidak langsung dalam katarsis individu akan membawa kembali peristiwa yang ditekan dalam alam bawah sadar kepada kesadaran sehingga kegiatan menulis mampu membantu individu melakukan katarsis terkait pengalaman traumatis yang dialami (Brand, 1979).

Kegiatan *expressive writing* dapat dilakukan pada setiap individu dengan prosedur yang sesuai. Pada dasarnya kegiatan *expressive writing* adalah kegiatan menulis pengalaman traumatis atau tidak menyenangkan yang dialami, intervensi dapat dilakukan selama 3 sampai 4 hari dengan waktu 15 – 30 menit pada setiap kegiatan menulis dilakukan. Selama intervensi tidak ada umpan balik yang akan diberikan, karena selama menulis individu dibiarkan secara bebas untuk menulis apapun tentang pengalaman traumatis yang dialaminya (Pennebaker, 2002).

Thomson menyampaikan ada empat tahap selama pelaksanaan *expressive writing therapy* dilakukan, yaitu (1) Recognition, membantu individu

untuk memfokuskan pikiran dan rileks diawal kegiatan, (2) Writing exercise, dilakukan kegiatan menulis pengalaman traumatis, (3) Refleksi diri, membantu individu dalam mengintegrasikan yang diperoleh selama kegiatan menulis sehingga menemukan kesadaran dan pemahaman atas dirinya, dan (4) Feedback, membantu individu dalam merefleksikan apa yang perlu diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan (Bolton et al., 2004)

Expressive writing juga dikatakan sebagai *emotional storytelling*, dimana selama kegiatan menulis pengalaman traumatis individu juga melibatkan emosi yang dirasakan sehingga individu secara tidak langsung individu menceritakan bagaimana emosi yang selama ini dirasakannya serta mengekspresikan emosi-emosi yang dipendam. Selama individu mengekspresikan emosi serta pikirannya, individu mulai untuk merekonstruksi peristiwa yang dialami hingga mampu menimbulkan kesadaran (Pennebaker, 2002). Selama kegiatan *expressive writing* individu juga diminta untuk melakukan evaluasi diri dimana individu membuat penilaian terhadap dirinya sendiri (Baker & Moore, 2008).

Menurut Pennebaker & Chung (2007) *expressive writing therapy* memiliki beberapa tujuan, yaitu (1) membantu menyalurkan ide, perasaan dan harapan individu, (2) membantu individu merespon emosi dengan tidak membuang waktu dan energi dalam menekan perasaannya, dan (3) membantu individu dalam mereduksi stress.

b. Art Therapy

Art therapy merupakan teknik melukis untuk mengekspresikan emosi individu dan melakukan komunikasi melalui media. Melalui *art therapy*, individu mampu mengekspresikan atau mengungkapkan emosi yang selama ini dirasakan dan emosi alam bawah sadarnya secara artistik dengan media melukis (Anoviyanti, 2008). *Art therapy* dapat diterapkan pada beragam populasi dan dapat dilakukan pada kasus anak maupun dewasa serta dalam bentuk kelompok sehingga individu mampu mengeksplorasi emosi dan mengurangi stress (Malchiodi, 2003).

Art therapy dengan kegiatan melukis merupakan kegiatan yang menyenangkan dimana kegiatan melukis dapat dilakukan oleh siapapun dan dimana saja, melalui kegiatan melukis mampu membantu untuk memahami perasaan yang dirasakan oleh individu, menggali informasi terkait peristiwa yang dialami serta emosi yang dirasakan dan mengetahui harapan setiap individu dalam menyelesaikan konflik dalam peristiwa yang dialami sehingga individu tidak terpuruk dalam konflik tersebut (Adriani & Satiadarma, 2011).

Kegiatan melukis juga dikatakan sebagai bentuk katarsis, karena individu dapat bereksperimen dalam mengungkapkan emosi serta pikirannya melalui coretan warna-warni. Selain itu melalui melukis, secara tidak langsung akan memahami konflik yang dialami oleh individu karena melalui simbol atau visual yang dibuat oleh individu merupakan simbolisasi dari ekspresi alam bahwa sadar individu (Eisdell, 2005).

Selama proses melukis, individu diberikan kebebasan dalam menyampaikan emosinya serta konflik yang dialami melalui warna. Ketika individu telah menyelesaikan lukisannya, individu diminta untuk melihat kembali apa yang telah ia buat dengan coretan-coretan warna hingga membentuk sebuah simbol yang mewakili emosinya. Melalui kegiatan melukis individu telah mampu mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam (Finnegin, 2009).

Thomas (2003) menyampaikan dalam *art therapy* dapat dilakukan dengan kegiatan; (1) Kegiatan melukis, individu melakukan kegiatan melukis, (2) Diskusi, menyampaikan dan membahas hasil lukisan yang telah dibuat serta emosi yang dirasakan. Setelah tahap kegiatan melukis dan diskusi berakhir individu menyampaikan hambatan selama proses *art therapy* serta manfaat yang didapatkan dari kegiatan *art therapy*.

Kegiatan *art therapy* dapat dilakukan pada setiap individu dengan prosedur yang sesuai. Pada dasarnya kegiatan *art therapy* adalah kegiatan melukis untuk mengekspresikan emosi yang dipendam, intervensi dapat dilakukan selama 4 sampai 5 kali pertemuan. Alat-alat yang dapat digunakan selama intervensi adalah kanvas atau sketch art, cat warna, dan kuas / tools. Ukuran kanvas atau sketch art digunakan sesuai dengan kebutuhan intervensi,

dimana ukuran kanvas atau sketch art yang relative besar mampu membantu individu dalam mengekspresikan emosinya secara bebas dan nyaman (Thomas, 2003).

c. Kombinasi Writing & Art Therapy

Individu yang mengalami depresi dapat diatasi dengan menggali emosi atau perasaan yang selama ini dirasakan, kemudian dibantu untuk mengekspresikan emosi-emosi tersebut (Nevid et al., 2005). Intervensi yang dapat digunakan dalam mengekspresikan emosi pada individu yang mengalami depresi seperti terapi ekspresif, *expressive writing* dan *art therapy*. Dimana kedua intervensi tersebut merupakan intervensi dengan bentuk teknik katarsis yang dapat dilakukan oleh siapapun untuk mengekspresikan emosinya.

Expressive writing membantu individu dalam mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan pengalaman-pengalaman yang menekan atau bersifat traumatik (Pennebaker & Chung, 2007). Sedangkan *art therapy* membantu individu dalam mengekspresikan emosinya melalui seni dengan cara melukis, dimana ketika individu melukis secara tidak langsung individu akan menggambarkan emosi yang dirasakan atau yang selama ini ia tekan di dalam alam bawah sadarnya (Malchiodi, 2003). Chan & Horneffer (2006) menyatakan bahwa mengulas kembali suatu peristiwa traumatik membantu kognisi untuk memproses kembali dengan baik mengenai pengalaman tersebut. Demikian menulis atau melukis mengenai pengalaman emosional merupakan suatu gabungan yang integratif antara pendekatan kognitif dan pendekatan emosi.

Pennebaker (1997) menjelaskan bahwa proses terapeutik menulis berpusat pada *disclosure* pengalaman-pengalaman emosional. Pada umumnya berfokus pada emosi, kegiatan menulis juga berkerja pada aktivitas kognitif, dimana menulis dapat memfasilitasi penyesuaian individu terhadap peristiwa traumatik dengan mengintegrasikan keyakinan, emosi, dan pengalaman sehingga individu dapat lebih baik memahami peristiwa.

Stuyck (2003) menjelaskan *art therapy* dapat membantu individu agar merasa lebih baik dan lebih positif. Kegiatan dalam *art therapy*, seperti melukis merupakan kegiatan yang menyenangkan dimana warna-warna yang diberikan

dalam proses menggambar mampu membantu menaikkan perasaan emosi positif pada individu. Selain itu, gambaran dalam lukisan dapat membantu peneliti untuk memahami persepsi dan perasaan individu terkait apa yang terjadi dan menggali masalah yang pada akhirnya proses *art therapy* diharapkan dapat membantu individu untuk beralih dari emosi negatif ke emosi positif (Stuyck, 2003).

Pada individu yang mengalami depresi karena tidak dapat mengekspresikan emosi-emosi yang dirasakannya terutama emosi-emosi negatif sebagai manifestasi dari perasaan distress sehingga untuk melakukan mengekspresikan emosi-emosi negatif, individu memerlukan media yang mampu membantu mengungkapkan dan mengekspresikan emosinya. Salah satu media tersebut adalah menulis dan melukis. Menulis mampu mengurangi peristiwa-peristiwa mengganggu dan akan memberikan pemahaman baru tentang peristiwa emosional itu sendiri, sedangkan melukis yang diajarkan dapat melatih kepekaan perasaan karena melukis adalah suatu aktivitas yang lebih banyak melibatkan rasa atau emosi.

Melalui kombinasi *expressive writing* dan *art therapy*, individu akan mengekspresikan emosi mereka dalam bentuk melalui tulisan dan lukisan sebagai upaya untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emosi secara menyeluruh sehingga ketika individu telah mengekspresikan emosi atau perasaannya melalui tulisan dengan memahami pengalaman-pengalaman yang terjadi dan meningkatkan kesadaran individu, kemudian dalam menggambar akan membantu individu mengekspresikan emosinya dengan warna sehingga dalam menggambar nanti warna-warna dalam gambar tersebut mampu membantu individu untuk meningkatkan emosi individu.

Pada tahap diskusi penelitian ini, peneliti menambahkan salah satu teknik konseling seperti refleksi perasaan, menekankan pertanyaan, klarifikasi, menyimpulkan dan lainnya. Menambahkan salah satu teknik konseling secara tidak langsung memberikan dampak pada individu seperti katarsis, proyeksi, refleksi diri serta introspeksi sehingga individu mampu mengeksplorasi dan menginterpretasikan perasaannya melalui media yang digunakan (Wadeson, 1987).

III. PANDUAN EXPRESSIVE WRITING

SESI I : *Building Rapport*

Durasi waktu: 50 menit

Tujuan :

- Klien dan terapis saling mengenal.
- Tercipta hubungan emosional yang baik antara klien dengan terapis.
- Terbangun rapport yang baik antara klien dengan terapis.
- Terciptanya keyakinan antara klien dengan terapis.
- Klien mengetahui tujuan dan manfaat yang bisa didapatkan selama mengikuti terapi.

Alat & Bahan : -

Prosedur pelaksanaan :

- Mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa.
- Memperkenalkan diri satu sama lain.
- Menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan selama satu bulan.
- Membuat kesepakatan sekaligus memberikan *informed consent*.
- Menyampaikan kegiatan selanjutnya dan meminta kesediaan klien untuk hadir pada pertemuan selanjutnya.

SESI II - V : *Expressive Writing Therapy*

Durasi waktu : 60 menit.

Tujuan :

- Klien mampu memahami keadaan dirinya sendiri setelah peristiwa traumatik yang dialaminya.
- Klien mampu mengidentifikasi akibat peristiwa traumatik.
- Klien mampu untuk mengekspresikan emosi-emosi yang selama ini dirasakan

Alat & Bahan :

- Bolpoin / pensil
- Buku
- *Worksheet*

- *Blanksheet* / kertas kosong
- *Stopwatch*

Prosedur pelaksanaan :

- Membuka sesi dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?” dan sebagainya.
- Klien diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan :
“Pada hari kedua ini kita akan melakukan beberapa kegiatan diantaranya adalah menulis. Kegiatan kita hari ini akan berlangsung selama 60 menit”.
- Klien diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas.
- Klien diberikan buku dan bolpoin / pensil.
- Klien diminta untuk menulis bebas selama 10 menit, menulis apapun dengan bebas apa yang sedang dipikirkan oleh klien tanpa batasan.
- Klien diminta untuk menulis kembali dengan instruksi berbeda. Instruksi yang diberikan adalah :
“Sebelumnya Anda telah menuliskan apa yang Anda pikirkan dengan bebas, kali ini saya ingin meminta kepada Anda untuk menuliskan tentang pengalaman-pengalaman yang pernah dialami sepanjang kehidupan Anda yang paling menyusahkan, menjengkelkan atau menyebalkan serta akibat negative dari pengalaman tersebut, baik akibat negative tersebut terhadap diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, sekolah maupun kesehatan.

Pikirkan suatu peristiwa yang dapat anda ingat saat ini!

Peristiwa tersebut dapat berupa peristiwa saat masa kecil, masa lalu atau peristiwa saat ini yang berkaitan dengan orang tua, teman, aktivitas sehari-hari, sekolah, kesehatan dan lainnya.

Cobalah membayangkan peristiwa yang paling Anda ingat saat ini!

Kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepenuh-penuhnya yang Anda lakukan. Bayangkanlah secara sungguh-sungguh seperti Anda mengalami peristiwa tersebut.

Selama 30 menit ke depan, saya ingin Anda merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian

tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Anda juga dapat menghubungkan pengalaman tersebut dengan keadaan sekarang, harapan-harapan di kemudian hari atau dengan rencana-rencana yang Anda miliki. Tuliskan semua itu ada lembaran kertas yang ada pada buku harian yang telah saya berikan. Gambarkan secara nyata semua pikiran dan perasaan Anda ketika Anda membayangkan peristiwa tersebut. Tulislah pengalaman Anda sedetail mungkin.

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan Anda akan dijaga kerahasiannya. Teruslah menulis sesuai apa yang Anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu Anda habis”.

- Klien dan memulai untuk menulis.
- Waktu menulis habis, buku diambil. Klien melakukan sharing bersama terkait perasaan yang dialami setelah aktivitas menulis ekspresif.
- Klien diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
- Klien diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.
- Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat.

IV. PANDUAN ART THERAPY

SESI I : *Building Rapport*

Durasi waktu: 50 menit

Tujuan :

- Klien dan terapis saling mengenal.
- Tercipta hubungan emosional yang baik antara klien dengan terapis.
- Terbangun rapport yang baik antara klien dengan terapis.
- Terciptanya keyakinan antara klien dengan terapis.
- Klien mengetahui tujuan dan manfaat yang bisa didapatkan selama mengikuti terapi.

Alat & Bahan : -

Prosedur pelaksanaan :

- Mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa.
- Memperkenalkan diri satu sama lain.
- Menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan selama satu bulan.
- Membuat kesepakatan sekaligus memberikan *informed consent*.
- Menyampaikan kegiatan selanjutnya dan meminta kesediaan klien untuk hadir pada pertemuan selanjutnya.

SESI II - V: Art Therapy

Durasi waktu : 60 menit.

Tujuan :

- Klien mampu mencurahkan / menggambarkan apa yang dipikiran dan dirasakan dengan melukis.
- Klien mampu memahami keadaan dan perasaan dirinya sendiri.
- Klien mampu mengidentifikasi peristiwa atau kejadian di dalam dirinya.
- Klien mampu untuk mengekspresikan emosi-emosi yang selama ini dirasakan.

Alat & Bahan :

- *Sketchbook A3* atau kanvas
- Kuas atau *tools*
- Cat lukis
- Wadah cat lukis
- *Worksheet*
- Bolpoin / pensil

Prosedur Pelaksanaan :

- Membuka sesi dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?” dan sebagainya.
- Klien diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan ;
“Pada hari kedua ini kita akan melakukan beberapa kegiatan diantaranya adalah melukis dimana setelah melukis Anda diminta untuk menceritakan

lukisan yang telah ada buat. Kegiatan kita hari ini akan berlangsung selama 60 menit”.

- Klien diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas.
- Klien diberikan kanvas, cat lukis, kuas / *tools*, wadah cat lukis dan air.
- Klien diberikan instruksi terapi :
“Hari ini adalah hari kedua dalam kegiatan kita. Hari ini saya ingin meminta kepada Anda untuk melukis bebas yang dapat menggambarkan perasaan Anda yang dirasakan saat ini.

Duduklah dengan nyaman...

Pikirkan suatu yang dapat menggambarkan tentang perasaan Anda saat ini!

Cobalah membayangkan disekitar Anda yang dapat menggambarkan tentang perasaan Anda!

Selama 30 menit ke depan, saya ingin Anda melukis dengan apa yang Anda bayangkan dan perasaan yang Anda rasakan saat ini. Anda dapat menggambarkan perasaan Anda sedetail mungkin”

Tidak usah khawatir mengenai bagus atau tidaknya apa yang telah Anda lukis. Teruslah melukis sesuai apa yang Anda rasakan dan pikirkan mengenai perasaan Anda sampai waktu Anda habis”.

- Klien dapat memulai untuk melukis.
- Klien diberitahu bahwa waktu melukis telah habis, kemudian klien diminta untuk menceritakan dan berdiskusi terkait apa yang telah dilukis oleh klien.
- Klien melakukan sharing bersama terkait perasaan yang telah dialami oleh klien setelah melukis dan melakukan diskusi.
- Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat.

V. PANDUAN KOMBINASI WRITING & ART THERAPY

SESI I : *Building Rapport*

Durasi waktu: 50 menit

Tujuan :

- Klien dan terapis saling mengenal.
- Tercipta hubungan emosional yang baik antara klien dengan terapis.
- Terbangun rapport yang baik antara klien dengan terapis.

- Terciptanya keyakinan antara klien dengan terapis.
- Klien mengetahui tujuan dan manfaat yang bisa didapatkan selama mengikuti terapi.

Alat & Bahan : -

Prosedur pelaksanaan :

- Mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam dan menyapa.
- Memperkenalkan diri satu sama lain.
- Menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan selama satu bulan.
- Membuat kesepakatan sekaligus memberikan *informed consent*.
- Menyampaikan kegiatan selanjutnya dan meminta kesediaan klien untuk hadir pada pertemuan selanjutnya.

SESI II : *Expressive Writing* dan *Art Therapy*

Durasi waktu : 90 menit.

Tujuan :

- Klien memahami keadaan dirinya sendiri setelah peristiwa traumatik yang dialaminya
- Klien mampu mencurahkan / menggambarkan apa yang dipikiran dan dirasakan dengan melukis.
- Klien memahami keadaan dan perasaan dirinya sendiri.
- Klien mampu mengidentifikasi peristiwa atau kejadian di dalam dirinya.
- Klien mampu mengekspresikan emosi-emosi yang dirasakan.

Alat & Bahan :

- Bolpoin / pensil
- Buku
- *Worksheet*
- *Blanksheet* / kertas kosong
- *Stopwatch*
- *Sketchbook A3*
- Kuas atau *tools*

- Cat lukis
- Wadah cat lukis

Prosedur pelaksanaan :

- Membuka sesi dengan mengucapkan salam dan menanyakan keadaan, seperti; “bagaimana kabar Anda hari ini?”, “kegiatan apa saja yang sering dilakukan sehari-hari?” dan sebagainya.
- Klien diberikan penjelasan terkait kegiatan yang akan dilakukan :
“Pada hari kedua ini kita akan melakukan beberapa kegiatan diantaranya adalah menulis. Kegiatan kita hari ini akan berlangsung selama 90 menit”.
- Klien diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada yang belum jelas.
- Terapis menjelaskan intstruksi terapi :

“Pada sesi ini saya ingin Anda untuk menulis dan melukis tentang diri Anda. Pada kegiatan menulis maka Anda diminta untuk menuliskan tentang pengalaman traumatik serta akibat negatifnya terhadap diri sendiri ataupun terhadap hubungan antar keluarga, teman, sekloah maupun kesehatan. Setelah kegiatan menulis, Anda akan melakukan kegiatan melukis dimana Anda akan melukis sebuah lukisan bebas yang dapat menggambarkan perasaan Anda yang Anda dirasakan saat ini.

Dalam menulis atau melukis, saya ingin Anda untuk benar-benar merasakan kembali perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang timbul ketika Anda mengalami kejadian tersebut. Biarkan diri Anda meluapkan semua pikiran dan perasaan. Apa pun yang Anda pilih baik itu menulis atau melukis, namun yang sangat penting bahwa Anda benar-benar menggali emosi terdalam dan pikiran Anda.

Jika ketika Anda menulis, cobalah membayangkan peristiwa yang paling Anda ingat saat ini!

Dan, jika Anda sedang melukis maka cobalah untuk membayangkan disekitar Anda yang dapat mengambarakan tentang perasaan Anda!

Tidak usah khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat dan tidak usah khawatir mengenai bagus atau tidaknya apa yang telah

Anda lukis. Teruslah menulis atau melukis sesuai apa yang Anda rasakan sampai waktu Anda habis”

- Klien diberikan buku dan bolpoin / pensil untuk kegiatan menulis. Setelah menyelesaikan kegiatan menulis klien diberikan *sketchbook* A3 dan peralatan lukis yang lainnya untuk kegiatan melukis.

“Pada kegiatan melukis ini cobalah untuk membayangkan disekitar Anda yang dapat menggambarakan tentang perasaan Anda!

Tidak usah khawatir mengenai mengenai bagus atau tidaknya apa yang telah Anda lukis. Teruslah melukis sesuai apa yang Anda rasakan sampai waktu Anda habis”

- Batas waktu telah habis. Klien melakukan diskusi bersama terkait perasaan yang dialami.
- Klien diminta untuk menjelaskan manfaat yang diperoleh dari aktivitas menulis.
- Klien diminta untuk dapat mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari.
- Sesi kegiatan berakhir, klien diharapkan untuk tetap semangat.

